visionen.com

ISSN 1434-1921 | E08273 € 5,90 DEUTSCHLAND | A: € 6,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 6,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

OKT/NOV 2021

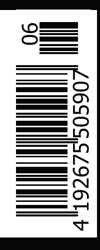
visionen. Träume

EXTRA

Back- und Bücherspecial im Heft

Träume

Geschenke der Nacht



C. G. JUNG TRAUM-FORSCHER

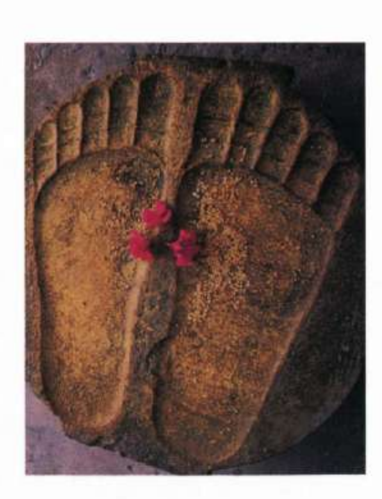
P. KLAUS MERTES
MENSCH MIT VISIONEN

PLANETAR DENKEN

Immun mit Kräuterkraft

Spiritualität

Sant Kirpal Singh



Wenn Gott auf Erden wandelt

Auftrag und Wesen der spirituellen Meister



Dieses Buch erklärt,warum die letzte Vollendung nur mit Hilfe eines kompetenten Meisters zu erlangen ist, was ihn auszeichnet und welches die Voraussetzungen sind, mit einer solchen Persönlichkeit in Verbindung zu kommen.

Sant Kirpal Singh
WENN GOTT AUF ERDEN WANDELT
Auftrag und Wesen der spirituellen Meister
Überarbeitet und herausgegeben von Soami Divyanand
169 Seiten, kartoniert, Format 20,9 x 14,7 cm
€ 9,90, ISBN 978-3-926696-39-7

Sandila Versand GmbH
Tel. 07764 / 93 97 0
eMail: info@sandila.de
www.visionen-shop.com

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



„DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENEN, DIE AN DIE WAHRHAFTIGKEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN.“

Eleanor Roosevelt

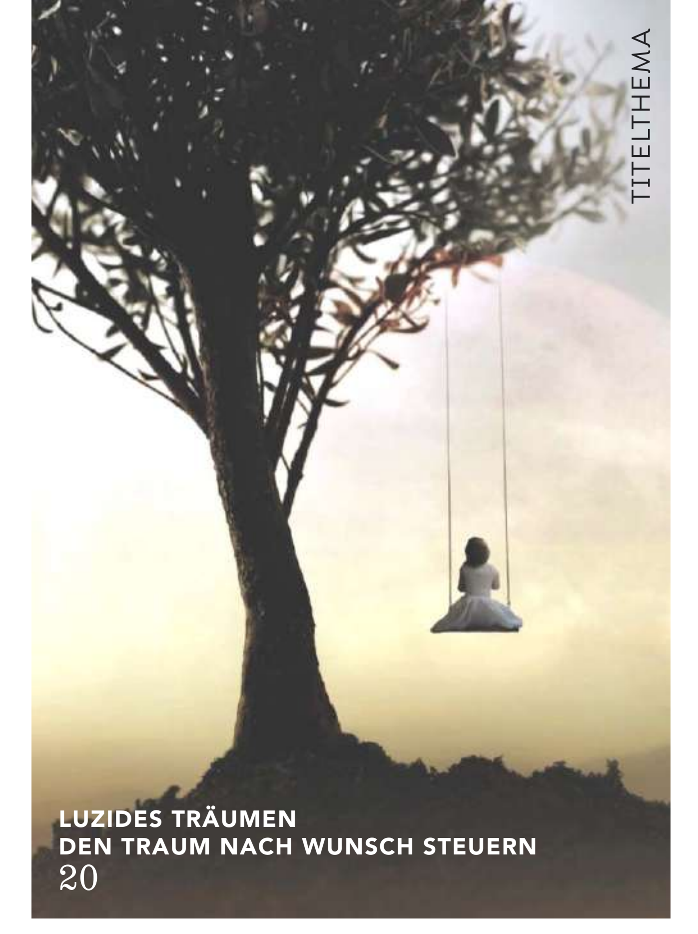
„I have a dream“ – die Worte von Martin Luther King sind bis heute die bekanntesten zum Thema Traum überhaupt. Während Martin Luther King seinen Traum heute teilweise verwirklicht sehen könnte, gilt immer noch das Sprichwort: „Träume sind Schäume.“

Träume als Spiegel der Seele geben Einblick in tiefe innere Prozesse, die Ungeschehenes und Unverarbeitetes bewerten und sortieren. Unerfüllte Wünsche und Geschehnisse der Vergangenheit wie auch der Zukunft können in Träumen zum Ausdruck kommen. Manches Mal bilden diese Träume nicht die Realität ab, sondern laufen in surrealen Bildern ab. Andererseits gibt es Träume, die ganz konkret Ereignisse abbilden und die man als Visionen bezeichnen könnte.

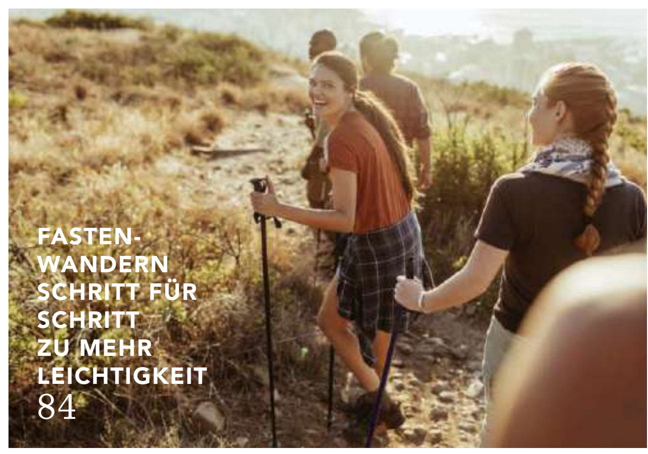
Auch des Themas Albtraum haben wir uns angenommen. Albträume können durchaus eine positive Wirkung haben, nämlich wenn man in der Lage ist, aus dem Traumgeschehen Muster für Handlungen in der Realität zu erkennen und umzusetzen. Dann können Träume auch zur Heilung beitragen.

Allen Träumen ist gemeinsam, dass man sich auf sie einlassen muss, dass man das Traumgeschehen wie in einem Schauspielhaus sitzend verfolgen sollte, dass kein Denken und kein Verstand sie beeinflussen können. So bleibt zum guten Schluss das Wort von Victor Hugo: „Denken ist die Arbeit des Intellekts, Träumen sein Vergnügen.“

Eure Visionäre





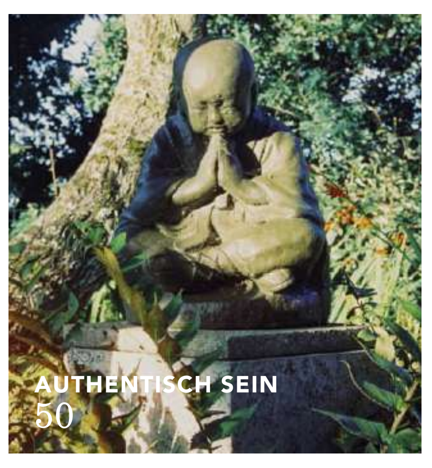


WEISHEIT

INSPIRATION











INHALT

06 / 2021

VISIONEN

WOHLFÜHLEN

NACHHALTIGKEIT



IMMER IN VISIONEN

DER TRAUM IST
DER BESTE BEWEIS
DAFÜR, DASS WIR
NICHT SO FEST
IN UNSERE HAUT
EINGESCHLOSSEN
SIND, WIE ES
SCHEINT.

CHRISTIAN FRIEDRICH HEBBEL





Ich weiß aus unleugbarer Erfahrung, dass Träume zu Selbst-Erkenntnis führen.

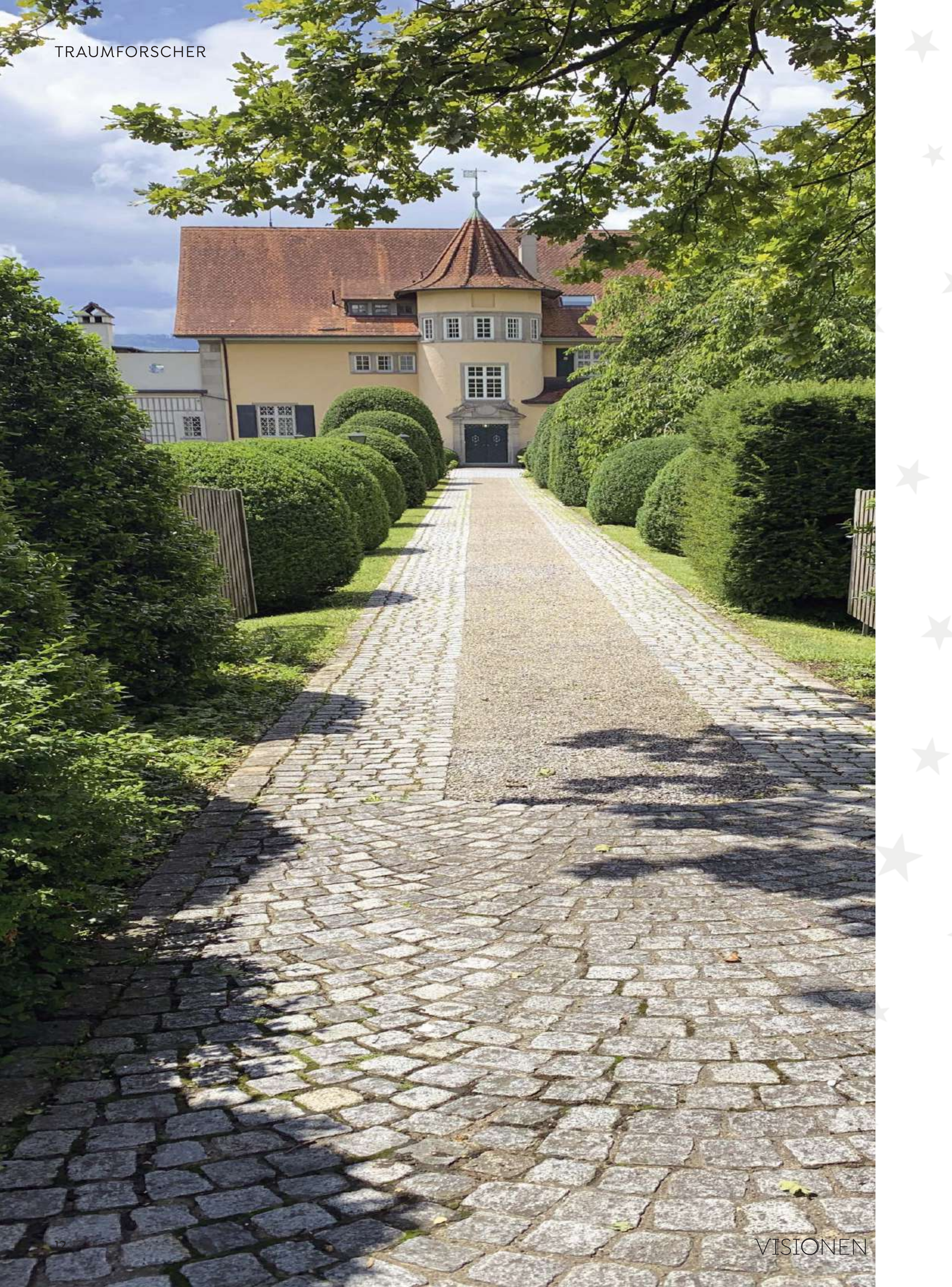
GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG



WENN EINER ALLEIN TRÄUMT, IST ES NUR EIN TRAUM. WENN VIELE GEMEINSAM TRÄUMEN, IST DAS DER ANFANG EINER NEUEN WIRKLICHKEIT.

FRIEDENSREICH HUNDERTWASSER





Manche erinnern sich gar nicht. Manche werden jede Nacht gequält davon. Für Carl Gustav Jung waren Träume individuelle Wegweiser in die unbewusste Unendlichkeit. Auf dem Weg dorthin gibt es einiges zu klären und verstehen. Das geht am besten im kompetenten Dialog. VISIONEN fährt ins C.G. Jung Institut in Küsnacht am Zürcher See. Die Programmdirektorin Renate Daniel führt durchs Institut und in die Welt der Traumdeutung nach C.G. Jung.

IM TRAUM-FORSCHER INSTITUT

Ich betrete eine Bar, gehe an die Theke. Der Barkeeper bereitet mir ungefragt einen ziemlich unansehnlichen Cappuccino zu, den er noch einmal rundum antrinkt, bevor er ihn mir überreicht. Ich weise ihn zurück, worauf der Barkeeper ärgerlich wird und mich bedroht. – Traumszene des Reporters – und so beginnt Renate Daniel einen deutenden Dialog:
Erinnert Sie der Barkeeper an jemand? Wenn ja, an wen, an welchen Charakter, welche Persönlichkeit?
Zwei Männer agieren im Traum – gibt es ein Männerthema bei Ihnen?
Wann waren sie das letzte Mal in einer Bar? Sind Sie Bar-Gänger, oder ist das ein fremder Ort?
Sie haben keine Bestellung aufgegeben, bekommen trotzdem den Cappuccino.
Wie empfinden Sie das? Fühlen Sie sich überrumpelt – kennen sie solche Situationen, in denen Männer Sie überrumpeln?
Cappuccino – trinken sie den gerne?
‚Rundum angetrunken' – löst das Ekel aus – wobei ekeln Sie sich so in der Wachwelt?
Ihr Ablehnen des Getränks – kennen Sie so eine Reaktion bei sich? Ein Fremder handelt übergriffig, überrumpelt das Traum-Ich, löst Ekel-Gefühle aus, worauf das Traum-Ich angemessen und selbstfürsorgend reagiert…
Würden Sie im Wachen auch so handeln?
Jemand bereitet Ihnen ungefragt etwas zu…
Würden Sie das real zögernder zurückweisen, würden Sie sich verpflichtet fühlen? Spielt es eine Rolle, dass ein Mann so mit Ihnen umgeht?
Der Traum zeigt Ihnen einen guten Umgang mit einer schwierigen Situation…

RENATE DANIEL – Es gibt eine Wachrealität und eine Traumrealität – beide sind real und unterscheiden sich. Für C.G. Jung waren Träume spontane Mitteilungen aus dem Unbewussten. Sie kommen aus einem Dunkel, wirken daher fremd und unbekannt. Aber Träume bringen wichtige Botschaften, die helfen können, sich selbst zu entwickeln, seelisch gesünder zu werden, und Konflikte zu verstehen. In Träumen kommentiert das Unbewusste die aktuelle Lebenssituation, regt sie an und trägt bei zur Selbstregulation der Seele.

Ein Traum-Beispiel: Eine Frau lebt in einem Konflikt mit ihrem Bruder. Der Kontakt ist abgebrochen, sie ist wütend auf ihn. Aber sie träumt, dass sie ihn liebt, ihm helfen muss, weil es ihm sehr schlecht geht. Ihre Situation in der Wachwelt wird von der Traumwelt ergänzt, was die Frage aufwirft: Gibt es jemand in dir, der den Bruder liebt?

Wenn die Frau damit therapeutisch arbeitet, also die Diskrepanz ernst nimmt und nicht dem einen oder anderen Recht gibt, öffnet sie sich für den Widerspruch in sich selbst – dann kommt viel in Bewegung. In der Arbeit mit solchen Traum-Botschaften lernen wir viel über uns selbst, erfahren Dinge, die wir wach nicht wahrnehmen können oder wollen, die wir verdrängen. Unsere Entwicklung wird angeregt und inspiriert, Beziehungen und Konflikte erscheinen in einem anderen Licht.

WIE PRÄSENT IST DER ‚MEISTER' IN DER HEUTIGEN TRAUMARBEIT? C.G. Jung hat ca. 1903 mit seiner Traumarbeit angefangen. Zwei Herangehensweisen sind dabei bis heute typisch: 1. die im Beispiel beschriebene *Kompensation.* Meine bewussten Einstellungen und Wahrnehmungen werden im Traum mit ihrer Gegenseite oder einer Variante konfrontiert. 2. Jung unterschied *Subjektstufe* und *Objektstufe* in Träumen. Auf der Subjektstufe gehören alle Trauminhalte zu mir, sind Aspekte meiner Persönlichkeit. Geträumte Räuber, Bären, große Bäume sind dann Symbole meiner Persönlichkeit: ich habe etwas Räuberisches, Bärenhaftes, Baumartiges in mir.



Traumlage am See – bootsnah in die Zürcher Altstadt, ein Park für Pausen, Kontakt und Austausch.

Auf der *Objektstufe* träume ich von meinem Chef, meiner Frau, meinem Sohn, meinem Hund oder meiner Wohnung – in Szenen, die für meine äußere Wirklichkeit relevant sind. Solche Träume ergänzen etwas zu den Beziehungen, die ich habe. Sie fragen mich nach Konflikten mit meinem Chef, nach meiner Sorge um den Hund, die Tochter. Auf der Objektstufe richtet sich der Traum an die äußere, auf der Subjektstufe an die innere Welt.

Diese Grundzüge in Jungs Traumarbeit gelten für mich bis heute. Ich wende sie an und erlebe sie fruchtbar. Inhaltlich sehen Träume heute natürlich anders aus. Um 1900 gab es noch keinen Flug zum Mond, kein Smartphone… Man träumte eher von antiken Göttern, die heute eine geringere Rolle spielen. Heute treten Lkws auf – und erwarten von uns, dass wir sie deuten und verstehen.

WELCHE ROLLE SPIELEN SPIRITUALITÄT UND RELIGIÖSE ERFAHRUNG IN DER ANALYTISCHEN THERAPIE? Für C.G. Jung ist der Mensch an sich ein religiöses Wesen – im Sinne von religio: ich bin verbunden mit etwas, was mein Ich übersteigt und transzendiert. Etwas Göttliches und Spirituelles ist im Menschen angelegt. Darauf ist C.G. Jungs Psychologie und analytische Arbeit immer auch bezogen. Das kann sich auch in den Träumen zeigen. Die gehen häufig um unsere Alltagsprobleme und Konflikte. Aber je länger ich mich mit mir und dem Unbewussten auseinandersetze, je mehr weltliche Konflikte bearbeitet und integriert sind, desto eher zeigt sich Spirituelles – auch in Sinnfragen, existenziellen Fragen. Mit diesem Kernthema der Psychologie C.G. Jungs tun sich manche schwer. Weil es auf diese Fragen keine endgültigen Antworten gibt.

WIE LERNE ICH TRÄUMEN UND DAMIT ARBEITEN? Menschen, die sich nie mit ihren Träumen beschäftigt haben, die sich nicht gut an sie erinnern, motiviere ich mit folgender Vorstellung: Sie gehen am Strand entlang, am Meer. Das Meer ist wie das Unbewusste, tief und bis heute noch zum Teil unbekannt. Morgens mit der Flut kommt irgendetwas angeschwemmt an den Strand: Seeigel, Müll, ein Baumstamm. So ist es mit dem Träumen. Morgens, wenn man aufwacht, wird etwas angeschwemmt. Beachtet man es nicht, nimmt die nächste Welle, nimmt die Flut es wieder mit. Ist man achtsam, nimmt sich Zeit und Muße, wendet sich dem Angeschwemmten zu, dann werden die Träume immer deutlicher. Hechten wir morgens nach dem Aufwachen in den Tag, dann tauchen sie meist gar nicht auf.

Es gibt Menschen, die sich einfach gut erinnern – und es gibt Träume, die man nicht vergisst: Albträume zum Beispiel, überhaupt emotional aufgeladene Träume. Das ist wie ein Sturm vom Meer, der viele und heftige Sachen anschwemmt, die nicht wieder verschwinden. In Krisenzeiten steigt die Erinnerungsfähigkeit. Eine ist die Pubertät, Jugendliche erinnern sich besser. Spätere Lebenskrisen lassen uns Träume besser erinnern. Manchmal erinnern wir uns auch im Alter besser, weil da morgens mehr Zeit ist, das Tagewerk übernimmt nicht sofort – und Unverarbeitetes taucht auf.

Die Villa gehört heute der Gemeinde Küsnacht. Gelegen direkt am Zürcher See ist sie einige hundert Jahre alt. Ursprünglich als Bauernhof angelegt, versorgte sie Schweizer Klöster. Später bauten wohlhabende Offiziersfamilien den Hof zur See-Villa aus.





C.G. Jung lebte und arbeitete nicht weit vom heutigen Institut in Küsnacht. Sein Wohnhaus dient heute als Museum, Bibliothek und Arbeitszimmer sind zu besichtigen.







WAS IST DAS FÜR EINE MERKWÜRDIGE BEZIEHUNG ZWISCHEN PATIENTIN UND ANALYTIKERIN? In der Medizin gab es diese Haltung, die auch in der Therapie probiert wurde: Arzt, Therapeut und Analytiker spielen als Person keine Rolle bei der Behandlung. Aus heutiger Sicht ist das völlig überholt, aber man hat lange versucht, die Person des Behandelnden wie ‚wegzubeamen': ich bekomme eine Medizin, die wirkt, egal wer sie verabreicht.

In Analyse und Psychotherapie spielt die Beziehung eine große Rolle, auch als Vertrauen in die TherapeutIn. C.G. Jung hat das intuitiv erkannt. Wir offenbaren der AnalytikerIn Dinge, die wir niemandem sonst anvertrauen würden – weder den Eltern, noch einem Partner. Wir schämen uns vielleicht sogar dafür und fühlen uns kindlich. Bei der AnalytikerIn erleben wir, dass sie das aushält, dass sie nicht davonläuft. Einen Partner würde ich vielleicht überfordern. Dieses Vertrauens-Gefäß spielt eine große Rolle. Therapie braucht daher eine tiefe und authentische Beziehung. Das ist wunderbar und erstaunlich: man vertraut einem fremden Menschen derart! Dieses überraschende und tiefe Vertrauen in eine kompetente und ‚würdige' AnalytikerIn bildet die Basis für Therapie und Traumarbeit.

Es verlässt nichts den analytischen Raum. Weder meine Frau, noch mein Vater oder Sohn erfahren davon. Im analytischen Raum lassen sich zwei Menschen aufeinander und auf die therapeutische Situation ein. Die TherapeutIn geht sorgfältig mit dem Anvertrauten um. Dadurch entsteht ein außerordentlicher Vertrauens-Raum – außerhalb des Privatlebens, zugleich künstlich und authentisch. C.G. Jung hat das als Paradox beschrieben: Unsere Psyche erfährt in einer überwiegend rational strukturierten Welt einen Freiraum, in dem sich lebenswichtige und lebensverändernde Dinge zeigen können. Das braucht Mut. Psychotherapie und Analyse sind ein mutiges Unterfangen, von beiden Seiten.

WAS HAT SICH WISSENSCHAFTLICH IN DER TRAUMFORSCHUNG SEIT C.G. JUNG GETAN? Mit Erfindung des EEG im Jahr 1924 wurde es möglich, Schlafzustände wissenschaftlich zu untersuchen. Dabei wurde klar: es gibt Schlafstadien. Darüber entstanden Schlaflabore, man verkabelte Menschen mit dem EEG, konnte deren Hirnströme messen und sie gezielt wecken, um zu erfahren, wann und wie sie träumen und sich daran erinnern. Durch Schlaflabore wurde klar: wir träumen jede Nacht, wir erinnern am meisten aus den REM-Phasen, die Träume der anderen Phasen sind kürzer und nicht so geschichtenhaft.

Die Neurobiologie und ihre bildgebenden Verfahren zeigten dann, dass beim Träumen die vorderen Teile des Gehirns nicht involviert sind. Zuständig für unsere kulturelle und disziplinierte Entwicklung, befähigen sie uns im Wachsein, unsere animalischen Triebe zu kontrollieren, Frustrationen auszuhalten, Bedürfnisse zurückzuhalten. Träume befreien uns von dieser präfrontalen Disziplin. Wir spielen in Träumen, erleben überraschende und anregende Lösungen für Konflikte. Wir sind mutiger, enthemmter, leichtsinniger – die Traumwelt ist unsere letzte Wildnis.

Interessant ist die Wirkung eines Parkinson-Medikaments, das unser Interesse an der Welt verstärkt: es lässt

uns mehr und intensiver träumen. Das bedeutet: im Träumen sind wir an uns interessiert, wir wollen uns selbst erforschen und ausprobieren, wir wollen uns tief erinnern und verstehen. Im Träumen erwacht der Gedächtnisschatz des Menschen, wird zugänglich als eine große allnächtliche Spielwiese, entfaltet tiefe – kreative und spirituelle – Einsichten. Was C.G. Jung beim Träumen wichtig war, wird heute von Neurologen bestätigt: sie bieten einen Zugang zur Geschichte der Menschheit, zu Archetypen, die abgelegt sind in unserer genetischen Struktur.

WIE GEHE ICH UM MIT SCHRECKLICHEN TRÄUMEN? Ich habe mich mit Albträumen befasst, dazu auch ein Buch geschrieben. Ich gehe darin aus von der Erfahrung einer älteren Patientin, Mitte 70, die seit 60 Jahren unter Albträumen litt. In unserer Traumarbeit war ich dann überrascht, dass es nur wenige Sitzungen brauchte, um ihre Seele zu beruhigen. In meiner weiteren Erforschung erkannte ich: in Albträumen steckt oft ein bedeutender Hinweis auf die Lösung eines Konflikts. Aber die Albträumende selbst kann dieses Potenzial aufgrund der schockierenden Wirkung nur schwer erkennen. Der albträumende Mensch wird mit emotionaler Wucht auf etwas hingewiesen, seine Seele will ihn aufwecken und aufrütteln, überfordert ihn aber. Nimmt er das an und wendet sich dem zu, beruhigt sich die Seele wieder. Dafür braucht er in der Regel eine therapeutische Unterstützung.

WIE GEHT EINE TRAUMFORSCHERIN MIT EIGENEN TRÄUMEN UM? Eigene Träume sind am schwersten zu verstehen. Wir können nicht aus uns heraus, begegnen auch unseren Träumen mit Prägungen und Mustern. Deshalb ist es so wichtig, über Träume zu sprechen. Träume brauchen Dialog, um verstanden und integriert zu werden. Meine eigenen Träume stelle ich daher wie neben mich, als ob ein anderer Mensch sie geträumt hat. Ich warte manchmal ein bis zwei Tage, bevor ich einen Traum anschaue und versuche, ihn zu verstehen. Auch für mich ist es gut, mit jemanden darüber zu sprechen. Aber meine Jahrzehnte in Traumarbeit helfen mir, mit meinen Träumen gut umzugehen.

fs

Der Nacht den Schrecken nehmen. Albträume verstehen und bewältigen, Renate Daniel, Patmos 2013

Renate Daniel, Ärztin für Psychiatrie und Jungsche Analytikerin, Lehranalytikerin und Supervisorin, Programmdirektorin am C.G. Jung-Institut





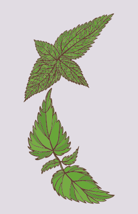
KIRCHENFÜHRER RUFEN ZU KLIMASCHUTZ AUF

In einem gemeinsamen Appell fordern Papst Franziskus, der orthodoxe Patriarch Bartolomaios I. und der anglikanische Primas Justin Welby mehr Einsatz für den Klimaschutz. „Dies ist das erste Mal, dass wir drei uns gezwungen sehen, gemeinsam die Dringlichkeit der ökologischen Nachhaltigkeit auszusprechen.“ Jeder Einzelne solle – unabhängig von Glaube und Weltanschauung – auf den „Aufschrei der Erde und der Armen“ hören, das eigene Tun überdenken und sinnvolle Opfer für die gottgegebene Erde bringen. Die drei Kirchenführer riefen zum Gebet vor dem COP26-UN-Klimakonferenz (1.–12. November in Glasgow) auf.



HEILPFLANZE DES JAHRES 2022: **BRENNNESSEL**

Die Brennnessel (Urtica dioica) ist durch die Jury des NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt worden. Von der Brennnessel wird das gesamte Kraut therapeutisch genutzt. Sie wirkt u. a. leicht harntreibend, entzündungshemmend, schmerzstillend und immunmodulierend. Die gute Wirksamkeit der Brennnessel bei rheumatischen Erkrankungen ist wissenschaftlich erwiesen, ebenso bei Harnwegsinfekten und Nierengrieß. Die Vielseitigkeit der Pflanze zeigt sich seit Jahrtausenden in der Nutzung für Papierherstellung, für Textilien und als Nahrungsmittel (Suppe, Spinat).
Info: nhv-theophrastus.de





APFELESSIG GEGEN RESISTENTE KEIME

Apfelessig gilt als Heilmittel gegen viele Beschwerden und wirkt nachweislich antibakteriell und entzündungshemmend. Forscher an der Londoner Middlesex University haben nun nachgewiesen, dass Apfelessig auch antibiotikaresistente Keime beseitigen kann. In In-vitro-Tests mit resistenten Staphylokokken und E-Coli-Bakterien ist der Apfelessig in die Bakterien-Zellen eingedrungen und hat dort Wachstumsprozesse gestoppt. Der Effekt ist laut den Forschenden vergleichbar mit dem von bestimmten Antibiotika.
Quelle: Nature



KURZ & VISIONÄR

Save the date ++ **2. Oktober:** Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit

++ **10. November:** Welttag „Wissenschaft für Frieden und En

IMMERSIVE KUNST: VIVA FRIDA KAHLO



Die neue Lichthalle MAAG in Zürich eröffnete am 22. September mit einer Weltpremiere: „Viva Frida Kahlo – Immersive Experience“. Noch nie waren die Werke der mexikanischen Künstlerin in einer Lichtausstellung zu sehen. Die Lichthalle MAAG (früher Tonhalle) ist das erste permanente Museum der Schweiz, das nur immersive Ausstellungen zeigt. Bei Immersiver Kunst („Kunst zum Eintauchen“) werden Werke großer Künstlerinnen und Künstler illuminiert, animiert, vertont und auf Wände, Decken und Böden projiziert. Die Ausstellung ist bis zum 2. Januar 2022 zu sehen.

KLIMAWANDEL STUDIEREN IN NEUSEELAND



Die Bewältigung der Klimakrise erfordert große und umfassende Maßnahmen weltweit. Daher gewinnt das Thema im Bereich Bildung und Forschung an Bedeutung. Die neuseeländische Waikato Universität bietet ab 2022 den weltweit ersten Bachelor-Studiengang Klimawandel (Bachelor of Climate Change) an. Der interdisziplinäre Studiengang verbindet naturwissenschaftliche Erkenntnisse mit wirtschaftlichen, sozialen und politischen Fragestellungen und bezieht die Māori-Philosophie ein, nach der der Mensch Teil der natürlichen Welt ist und nicht über ihr steht.
Quelle: Good Impact

FLACH LIEGEN IN CHINA

Immer mehr junge Chinesen lehnen das System aus Leistungsdruck, Konkurrenzdenken, harter Arbeit und Überstunden ab. Sie lassen ihre Arbeit wortwörtlich ruhen und praktizieren Tangping, d. h. „flach liegen“. Sie wollen entspannen dürfen und tun nichts. Vor allem die Generation Z, also diejenigen, die zwischen 1995 und 2003 geboren sind, möchten nicht mehr im Wettbewerb um die besten Noten, den besten Abschluss, den besten Job mitmachen. Nicht nur Studenten, auch Berufstätige vermissen einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit und suchen bei Tangping Zeit zum Innehalten, um dann selbstbestimmt weiterzumachen.





VERBLEITES BENZIN ENDGÜLTIG VORBEI

Das UN-Umweltprogramm (UNEP) gab Ende August in Nairobi bekannt, dass bleihaltiges Benzin weltweit nicht mehr vertrieben wird. Die letzten Vorräte an verbleitem Benzin in Algerien seien in Juli aufgebraucht worden. Das nordafrikanische Land hat damit als letztes den Verkauf des Kraftstoffs mit Bleizusatz eingestellt. Das sei ein Meilenstein für den Schutz der Gesundheit und der Umwelt, sagte UNEP-Chefin Inger Andersen.

++ **16. Oktober:** Welternährungstag ++ **31. Oktober:** Welttag der Städte ++ **10. November:** Welttag „Wissenschaft für Frieden
twicklung“ ++ **16. November:** Internationaler Tag der Toleranz ++ **2. Oktober:** Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit ++ 16.



LUZIDES TRÄUMEN: HEUTE BIN ICH MAL SUPERHELDIN

Von Tina Engler



Mit Klarträumen sind Sie Regisseur*in in Ihrem eigenen Film. Mit etwas Übung können Sie sogar die Handlung steuern. Das macht glücklich, schenkt Kreativität und hilft dabei, Albträume zu überwinden.

Ein Kreisel dreht sich in endlosen Runden auf dem frisch polierten Tisch. Plötzlich scheint er ins Trudeln zu geraten… Dann wird es dunkel, Musik erklingt, der Abspann folgt. So endet der Kinofilm „Inception" des Regisseurs Christopher Nolan. In dem amerikanischen Blockbuster manipuliert eine Gruppe von Bewusstseinsexperten die Träume Anderer. Der Kreisel dient dem Protagonisten Cobb (Leonardo DiCaprio) auf seinen Reisen durch fantastische Welten als Realitäts-Check. Dreht der Kreisel weiter, so befindet sich Cobb in einem Traum, droht das Spielzeug zu kippen, so ist er in einer realen Situation.

„Träum' ich? Wach' ich?", das fragt sich auch der Prinz von Homburg in Heinrich von Kleists gleichnamigem Drama. Schon die Frage weist eigentlich auf einen Wachzustand hin, doch beim luziden Träumen befindet sich der Träumende auf einer erweiterten Traumebene: Er wird sich insbesondere während der hochaktiven REM-Schlafphase bewusst, *dass* er träumt. Diese wichtige Erkenntnis ermöglicht es dem Träumenden, seine eigene Traumwelt bei vollem Bewusstsein zu erleben, ähnlich dem Wachzustand, und diese mit speziellen Techniken gestalten zu können. Das nächtliche Kopfkino entspringt seinem Innersten, seinen Gefühlen und Erfahrungen, die im Schlaf verarbeitet werden. Der Träumende ist dabei Regisseur, Dramaturg und Bühnenbildner zugleich. Psycholog*innen, wie Dr. Brigitte Holzinger, sprechen dann von luziden oder Klarträumen. Die Leiterin des Wiener *Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung* gehört zu den wenigen Experten, die sich mit dem Phänomen wissenschaftlich beschäftigen.

Faszinierende Möglichkeiten

In luziden Träumen kann man direkt in das Traumgeschehen eingreifen und es nach eigenen Wünschen lenken. Die in New York lebenden Autoren Dylan Tucillo, Jared Zeizel und Thomas Peisel sind begeisterte Klarträumer, die mit „Dreamlabs" eine Community gegründet haben, die weltweit immer mehr Anhänger findet. Angesprochen fühlen sich davon insbesondere jene Menschen, die sich für Achtsamkeit, Imagination oder die Macht des Unterbewusstseins interessieren. Die spannende Welt der Träume ist ein Ort, an dem nur unsere eigenen Regeln gelten. Im Zustand des luziden Träumens öffnen sich die Türen zu mehr Kreativität, zur unbegrenzten Fantasie und zu den tiefsten Räumen unseres Geistes. Wir wachen dabei nicht auf, sondern schlafen tief und fest, aber ein Teil unseres Hirns wird reaktiviert, sodass wir den Traum dennoch aufmerksam wahrnehmen können.

Die Möglichkeit, die eigenen Träume zu kontrollieren, fasziniert Psychoanalytiker, Spirituelle und die sogenannten Oneironauten („Traumfahrer"), die im Klartraum Abenteuer bestehen oder Superheldenkräfte haben, gleichermaßen. Dabei nutzen sie spezielle Techniken, um luzide Träume hervorzurufen (siehe Kasten). Um diese zu erlernen, braucht es eine Menge Geduld und Übung.

Der Schwebezustand zwischen Träumen und Wachen bietet aber auch gute therapeutische Ansätze, z. B. bei der Behandlung von Albträumen und Angstattacken. „Luzides Träumen gibt dabei den Betroffenen die Möglichkeit, sich vor Ort mit den Schreckensbildern auseinanderzusetzen", so Brigitte Holzinger. „Dahinter steckt der verhaltenstherapeutische Ansatz, dass man Angst auslösenden Situationen am besten dort begegnet, wo sie sich ereignen, also in der Traumwelt. Oft verliert das Szenario seinen Schrecken, wenn es gelingt, sich umzudrehen und sich dem zu stellen." Aber man kann beim Klarträumen natürlich auch intensive Glücksgefühle empfinden. Na dann, süße (Klar-) Träume!

Brigitte Holzinger im Interview

Dr. Brigitte Holzinger ist Psychotherapeutin für Integrative Gestalttherapie und leitet das Institut für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien. In ihren Schlafcoachings lehrt Brigitte Holzinger Menschen nicht nur besseres Schlafen, sondern auch, wie sie ihre Träume nutzen und belastende Albträume loswerden können. Unsere Autorin Tina Engler traf sie zum persönlichen Interview.

Wie würden Sie den Zustand luziden Träumens beschreiben?

Unter luzidem Träumen oder Klarträumen versteht man Traumzustände, in denen sich ein Träumender bewusst ist, dass er träumt. Er kann dabei sogar entscheidend ins Geschehen eingreifen. Man weiß im Schlaf, dass man den weiteren Verlauf des Traumes aktiv beeinflussen kann.

Laut neuester Forschung geht man davon aus, dass sich im Traumzustand ein neuronales Netz aufspannt, was den Zugang zu der Primärwelt bildet, d. h. zur Welt der Bilder, der Gefühle, der Intention. Alles ist weniger logisch als im Wachzustand. Der Traum wird im luziden Prozess als intensiver vom Träumenden erlebt. Man könnte es vielleicht als „Obertrance" bezeichnen, da man, ähnlich wie in der Meditation oder Hypnose, seinen Gefühlen näherkommt. Es ist ein sinnliches Erlebnis.

Was passiert, wenn man einen Klartraum erlebt?

Es ist schwer zu beschreiben für jemanden, der es noch nie selbst erlebt hat, aber vielleicht ist ein guter Ansatz dieser: Der Traum ist die ureigene Welt der Fantasie. Es hat wenig mit Logik zu tun, dafür aber sehr viel mit Bildern und Gefühlen und der Verarbeitung eigener Erlebnisse. Klarträume sind Phantasiereisen, bei denen man jedoch gewahr wird, dass man sie selbst mitgestalten kann. Man kann sich dort wie in einer virtuellen Welt bewegen, sich orientieren und entscheiden, so wie wir es tagsüber auch mit dem logischen Verstand tun. Es ist eine andere Ebene. Im luziden Traum ist man jedoch den Vorkommnissen weniger ausgeliefert als im wachen Zustand den Herausforderungen des Alltags.

LUZIDES TRÄUMEN LERNEN IN WENIGEN SCHRITTEN

1. INTERESSE Im ersten Schritt ist es wichtig, sich dem Thema Klartraum zu öffnen. Entscheidend ist dabei, dass man sich davon etwas Gutes verspricht. Es gilt, den Fokus auf den Traum zu legen und so das Traumgedächtnis mehr und mehr zu trainieren.

2. INTENSIVE BESCHÄFTIGUNG MIT DEM THEMA Um dem Klartraum auf die Spur zu kommen, ist es wichtig, sich intensiv damit zu beschäftigen. Man muss sich voll darauf einlassen und sich am besten von Büchern und Foren zum Thema inspirieren lassen.

3. TRAUMTAGEBUCH Ganz wichtig ist es, die Träume bis ins kleinste Detail zu notieren. Das Büchlein sollte direkt am Bett liegen, damit man diese ggf. auch nachts niederschreiben kann.

4. SICH DAS ERINNERN GANZ FEST VORNEHMEN Absolut wirksam ist es auch, sich bereits beim Einschlafen innerlich darauf einzustellen, sich an die Träume zu erinnern.

5. AUFWACHEN UND DEM TRAUM SOFORT NACHGEHEN Man stellt sich dabei die Fragen: Was ist passiert, wie hat es sich angefühlt, wie hat es gerochen, welche Farben spielten eine Rolle? Und all das sollte auf einer sinnlichen Ebene geschehen. So kommt man vielleicht auch dem auf die Spur, was der Traum einem zu sagen hat.

6. DREAM SENSE MEMORY APP Um Träume zugänglich zu machen, hat Brigitte Holzinger eine App entwickelt, die Träume aufzeichnet, analysiert und teilt. Zudem enthält sie zahlreiche Infos zu den Themen Schlaf und Traum, und so ganz nebenbei lernt man dabei eine Menge über sich selbst.

Ist es denn förderlich, sich nachts auch noch unter Kontrolle zu haben und ins Träumen einzugreifen? Gelingt es so noch, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen?

Diese Frage ist sicher nachvollziehbar und zugegeben, es ist ein zweischneidiges Schwert. Aus der Sicht der Psychotherapie heraus ist es möglicherweise sogar gefährlich. Viele jüngere Kollegen glauben, man könne sich beim luziden Träumen eine Art „Virtual Reality" erschaffen und versuchen, permanent in seine Träume einzugreifen; das könnte jedoch eventuell sogar zu psychischen Erkrankungen führen. Es ist wichtig, sich dem Thema behutsam zu nähern und nicht wild und ungestüm in den Träumen herumzufuhrwerken, denn das wäre eher kontraproduktiv. Ich bin sicher eine der wenigen, die hier immer wieder zum vorsichtigen und respektvollen Umgang mahnt.

Alles kontrollieren zu wollen, wenn man die Techniken beherrscht, ist sicher keine gute Idee. Richtig interessant wird es beim Klartraum eigentlich ohnehin auch nur dann, wenn ich dem Traum zugestehe, sich zunächst eigenständig zu entwickeln, und ihn dabei beobachte. Ich lasse ihn in Ruhe und bei aller Bewusstheit entstehen. Man kennt das aus dem Buddhismus und der Meditation, es nennt sich „Dream Witnessing". Es braucht allerdings etwas Übung, bis das gelingt.

Wie kann ich luzides Träumen erlernen?

Es gibt viele Techniken. Das Wichtigste ist, zu lernen, Träume zu erinnern. Das kann man verstärken, indem man sich eine Zeitlang notiert, was man geträumt hat, um sich mit der eigenen Traumwelt vertrauter zu machen. Wichtig ist es dabei, im Sinnlichen zu bleiben, d. h. sich zurückzuholen, wie es sich im Traum angefühlt hat, wie es gerochen hat, was für andere Sinneswahrnehmungen da waren. Es ist ein sanftes Herantasten an die eigene innere Welt, die mit Empfindungen und Gefühlen gekoppelt ist. Es ist ein Erkunden, kein logisches Erinnern. Den Intellekt dabei zu nutzen, ist eher kontraproduktiv. Daher ist das sinnliche Erinnern der bessere Weg, um Träume zu bergen. Wir träumen im REM-Schlaf mindestens fünfmal in der Nacht, da gibt es also genügend Übungsfelder.

Das Nächste wäre, dass man beginnt, darüber nachzudenken, was das Träumen für uns bedeutet. Wir gestalten es selbst, es kommt nicht aus dem Nichts. Jede Traumsequenz hat nur mit uns zu tun. Es sind keine bedeutungslosen Neuronenfeuergebilde, sondern den Traum kreiert unser Selbst ganz von allein, während wir schlafen. Weil das so ist, können wir dessen Verlauf auch selbst beeinflussen. Schon vor dem Einschlafen können wir uns auf den Traum einstellen.

Eine Voraussetzung, um Klarträume zu erleben, ist auch, dass man sich intensiv mit dem Thema beschäftigt, Bücher darüber liest und sich mit der Möglichkeit beschäftigt, dass es überhaupt so etwas gibt. Lesen und schreiben sind gute Vehikel. Das Führen eines Traumtagebuchs hilft dabei – und die Absichtsäußerung vor dem Einschlafen: Ich will mir meine Träume merken!

Mittlerweile wird das Klarträumen auch in der Psychotherapie genutzt, um Albträumen zu begegnen. Wie funktioniert das?

Wie schon erwähnt, hat man durch luzides Träumen die Möglichkeit, seine Träume umzugestalten. Man muss sich das so vorstellen, als wären sie ein Film, den wir selbst drehen. In unseren Klarträumen sind wir zugleich Autor, Regisseur, aber auch Kritiker unserer eigenen inneren, quasi virtuellen Welt. Zu wissen, dass ich träume, eröffnet mir völlig neue Möglichkeiten und führt dazu, dass ich die Wahl habe, gerade auch dann, wenn mich der Schrecken im Albtraum heimsucht. Ich könnte den Traum bewusst beenden oder ihm eine ganz andere Richtung geben. Und letztendlich geht es darum, zu erkennen, was der Traum mir sagen möchte. Jeder Traum will mir potenziell etwas Gutes. Es ist sehr entlastend, das zu begreifen.

Welche Benefits haben Klarträumer?

Klarträumen hilft, den inneren Erlebnisspielraum zu erweitern. Es kann ein wunderschönes Erlebnis sein. Ein Traum ist pures Gefühl, in Bildern dargestellt. Luzid träumen zu können, wird oft als tiefes Glücksgefühl erlebt, es kann beflügeln. Das macht was mit einem, denn wenn ich mich nachts schon auf Glück einstelle, statt mich dem Leid hinzugeben, ist das Grundgefühl beim Aufstehen schon ein anderes und kann heilende Wirkung haben. Profi-Sportler wenden Klarträume an, um ihre Technik noch zu verfeinern. Sie spielen alle Varianten vorab im Traum durch, um das entscheidende Quäntchen mehr beim Wettkampf herauszuholen – es wirkt wie mentales Training. Es kann auch eine große Unterstützung und ein Beschleuniger für psychodynamische Prozesse sein. Wenn man kreativ ist, vielleicht Musiker oder Autor, dann kommt die tollste Inspiration aus den eigenen Träumen, die Fantastisches freisetzt. Letztendlich ist es ein Geschenk, Träume für sich nutzen zu können. Klarträumen kann die eigene Entwicklung positiv beeinflussen und helfen, sich selbst besser zu verstehen und kennenzulernen.

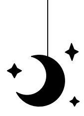




Foto © Barbara Krobath

Inspiration & Information

Dr. Brigitte Holzinger bietet im Institut für Bewusstseins- und Traumforschung Wien Seminare, Onlinekurse und Weiterbildung zum Thema Schlaf und Traum an.
www.traum.ac.at

Schlafcoaching:
www.schlafcoaching.org

BUCHTIPPS:

Brigitte Holzinger: Anleitung zum Träumen. Träume kreativ nutzen (ebook 2020)

Brigitte Holzinger: Albträume. Was sie uns sagen und wie wir sie ändern können (Nymphenburger 2016)

Jens Thiemann: Klartraum. Wie Sie Ihre Träume bewusst steuern können (rororo 2013)

Dylan Tucillo, Jared Zeizel, Thomas Peisel: Klarträumen (Goldmann 2016)

DIE LUST AM VERSINKEN. BEKENNTNISSE EINES TRÄUMERS

Von Christian Stahlhut



Plötzliches Aufschrecken: ***Was ist?***
Die Tür hat geknarrt. ***Wer ist da?***
Im Halbdunkel erkenne ich den Schatten meiner Tochter.
- Papi.
Ja?
- Ich hatte einen Alptraum.
Sie steht bewegungslos in der Tür, das Kuscheltuch ins Gesicht gedrückt.
Du kannst hier schlafen, **sage ich benommen, selbst noch verstört von dem Traum, aus dem ich gerade aufgeschreckt bin...**
Wovon hast du denn geträumt, **frage ich das neben mir ins Bett krabbelnde Wesen.**
- Warum willst du das wissen?
Nur so.
- Wenn ich das erzähle, wird`s nur noch schlimmer, **sagt die Stimme neben mir und verschwindet unter der Bettdecke.**



Das Einschlafen macht mir keine Probleme. Bettschwer da liegen und versinken. Manchmal falle ich in den Schlaf. Manchmal versuche ich, das Abtauchen bewusst mitzuerleben. Ich schließe die Augen, die sich unter den Pupillen nach innen zu drehen scheinen, und bin nach kurzer Zeit eingelullt in ein flackerndes, summendes Dunkel. Und dann nehme ich auch schon erste Bilder wahr, Figuren, Szenen, die nur darauf warten, sich zu einer Geschichte zu formen.

Der Abgang aber in den Schlaf geschieht so plötzlich, dass ich ihn nicht mitbekomme. Ich bin weg und weiß es nicht. Und wenn ich träume, träume ich nicht *luzide.* Ich weiß erst nach dem Aufwachen, dass ich geschlafen habe oder auch geträumt. Und nur selten erinnere ich mich an konkrete Szenen oder ganze Handlungsstränge.

Das Meer des Unbewussten

Sind Träume Schäume? Belanglose Abfallprodukte des Tagesbewusstseins? Nein, sagt der Kinderpsychotherapeut Hans Hopf, Träume sind ein Erleben: *das Erleben während des Schlafes.*

Jede Nacht ist lange Filmnacht. Ich durchlebe im Schlaf ein kunterbuntes Hirnkino. Und obwohl ich das Allermeiste davon am Morgen vergessen habe, ist diese Kinoarbeit für mein Seelendasein überlebenswichtig.

Verdrängte Wünsche, unverarbeitete Konflikte, unverstandene Gedanken, nicht ausgelebte Gefühle - das wabernde Meer des Unbewussten wird im Traum zu Bildern und symbolischen Geschehnissen verdichtet. Die Träume sorgen dafür, dass ich den Kontakt zu den Tiefen meiner Seele – den Kontakt zu mir selbst – nicht verliere.

Träumen ist eine Reparaturwerkstatt für verloren gegangenes seelisches Gleichgewicht, resümiert Hopf die Erlebnisse der psychologischen Schlafforschung. Wenn ich träume, sammelt sich meine Seele. Hält zusammen, was zusammengehört. Hält am Leben, was ins Dunkle abzurutschen droht. Und sorgt dafür, dass ich nicht in lauter Einzelteile zerfalle.

Schön schrecklich

Es ist schön, findet Hans Hopf, sich von Kindern ihre Träume erzählen zu lassen. Meine Tochter findet das nicht. Alpträume sind doch nichts Gutes, sagt sie. Vieles von dem, was wir träumen, fühlt sich eher verstörend als heilsam an. Könnten wir unsere Träume aufzeichnen, würde uns ihr Anschauen komplett überfordern. Meine Tochter jedenfalls will über ihre Träume nicht sprechen.

Mein Sohn berichtet von seinem *schlimmsten Traum ever.* Da sei ein altes Haus gewesen, in das er mit mir gegangen wäre. Dann sei ich hinter einer Badezimmertür verschwunden. Und aus derselben Tür sei anschließend eine Vogelscheuche herausgetreten. In der nächsten Szene verschwand ich hinter einer Wohnzimmertür. Und zurück kehrte ein Monster. So ging das weiter. Tür für Tür. Papa rein. Ungeheuer raus. Was will die Kinderseele uns damit sagen?

Mein Sohn versichert, er habe keine Angst vor mir. Aber die Ängste, die er in seinen Träumen erlebt, sind real. Und ernstzunehmen: darin sind sich alle Traumforscher einig. Mein Sohn kommt jetzt in die Pubertät. Vielleicht spürt er, dass er sich meiner nicht sicher sein kann. Sollte er mich jemals verherrlicht haben, hat der Traum eine komplementäre Seite von mir aufgedeckt. Und das hat seinem seelischen Gleichgewicht sicher gutgetan.

In den Traumerzählungen von Kindern, berichtet Hopf, ist es oft nicht möglich, den Unterschied zwischen Erinnerung und Ausschmückung zu erkennen. Mein Sohn erzählt von immer furchterregenderen Gestalten, die aus den Türen heraustraten. Hat er diese Szenen genauso geträumt? Oder hat seine von Computerspielen gespeiste Fantasie unwillkürlich dazu gedichtet? Die Grenzen im Bewusstseinsstrom sind fließend. Letztlich sind alle unsere Gedanken und Bilder gespeist aus den Tiefen des Unbewussten.

Das Unbewusste ist ein lebendiger Quellgrund. Es kann sehr erhellend sein, seinen Produktionen nachzuspüren, ohne sie gleich mit Deutungen zu überfrachten. Sich auf das Tiefengeschehen einzulassen, heißt Einblicke in sich selbst zu bekommen. Bewusstseinserweiterung.

Ich schaue meinen Traumgespinsten inzwischen ganz gerne zu. Nicht weil sie so schön sind. Eher im Gegenteil. Weil sie mich wachrufen. Aus dem Alltagstraum, den wir alle träumen: die Dinge im Griff zu haben.

Haltloses Treiben

Soweit ich mich an meine Träume erinnere, ist ihr Lieblingsthema das Scheitern. Als Kind wurde ich häufig von wilden Tieren verfolgt und stolperte auf der Flucht über meine Schnürsenkel. Oder rutschte immer wieder vom Stamm des Baumes ab, auf den ich hinaufklettern wollte. Inzwischen wandere ich nachts durch endlose Landschaften, ohne jemals das anvisierte Ziel zu erreichen. Auch fahre ich gerne durch Städte, die unentwegt ihr Aussehen ändern, verlaufe mich in Gebäuden, die kein Anfang und kein Ende haben, verpasse Züge und Flugzeuge, verliere Gegenstände, Personen und mich selbst.

Kurz gesagt, wenn ich träume, komme ich nicht an. Ist das mein Traum – nie anzukommen? Aber ist das nicht eher ein Alptraum? Ich weiß es nicht. Vielleicht wollen meine Träume mich daran erinnern, dass das Gefühl, zuhause zu sein, einen festen Ort zu haben oder zu brauchen, trügerisch ist. Es ist nicht so einfach mit dem Deuten von Träumen.

Ich empfinde meine Träume nicht als traumatisch. Ich versinke gern. Auch in Gedanken. Genaugenommen in schnelle Assoziationen von Gedanken und Bildern, die keinen Halt bieten. In ein Sinnen und Dösen, das ich nicht anhalten, nicht fassen kann. *Wo* bin ich da? Ist da überhaupt noch ein bewusstes, ein waches *Ich?* In Gedanken versunken bin ich gedankenverloren. Versonnen. Der Autopilot führt mich weiter durchs Leben. Aber meine Aufmerksamkeit für die Außenwelt schwindet. Im Dahinströmen lege ich Dinge an Stellen ab, wo sie nicht hingehören. Vergesse Uhrzeiten und Termine. Fahre an Haltestellen vorbei.

Wo hast du nur wieder deinen Kopf gelassen? Schon als Kind hatte ich darauf keine Antwort. *Du bist immer so geistesabwesend.* Ja, ich bin nicht da, wo ihr seid. Aber da, wo ich bin, bin ich sehr wohl da. Von Gedanken umgeben, in Gefühle gehüllt, in Empfindungen getaucht. Es ist schön, sich so treiben zu lassen. Nicht gerichtet, nicht fokussiert zu sein.

Während der Autopilot sich um meinen Organismus kümmert, um Atem, Herzschlag, Stoffwechsel und all die anderen Dinge, darf der Geist flotieren. Und die Seele darf schwingen. In Melodien, die kommen und gehen. In Stimmungen, die anschwellen wie die Morgenröte und umschlagen wie das Wetter.



Eingelassen in die Natur des Inneren, die so lebendig und vielfältig ist wie die äußere. Es ist schön, sich so treiben zu lassen.

Im Offenen

Der Mensch, sagt der Dichter Gary Snyder, hat die längste Zeit seiner Millionen Jahre dauernden Existenz mit Dösen verbracht. Da es außer Jagen und Sammeln oft nicht viel zu tun gab, befand er sich in einer Art meditativer Entspannung, wie sie auch Wölfe einnehmen, die im Gras liegen, oder Falken, die am Himmel kreisen. Die Sinne sind auf nichts Konkretes gerichtet. Da ist keine Achtsamkeit auf den Atem oder andere Körperfunktionen. Eine Öffnung zum Ganzen hin, die wir heute kaum noch hinbekommen, weil wir uns ständig um uns selbst drehen.

Mit allen Augen sieht die Kreatur
das Offene. Nur unsre Augen sind
wie umgekehrt und ganz um sie gestellt
als Fallen, rings um ihren freien Ausgang.

Rainer Maria Rilke, *8. Duineser Elegie.* Wir fühlen uns den Tieren überlegen, weil sie von ihren Instinkten gefangen scheinen. Doch vermutlich erleben sie Momente des Freiseins, von denen wir nur träumen können. Der Anblick von tanzenden Delfinen gibt uns eine Ahnung. Wir haben uns aus dem Offenen verabschiedet. Haben uns mit zunehmendem Bewusstsein in Vorstellungen und Welten eingerichtet, denen wir höchstens momenthaft entkommen. Sie holen uns immer wieder ein. Lieber geben wir uns falschen Vorstellungen hin als gar keinen. Wir fallen auf sie herein. Wir sind nicht im Offenen, sondern schauen zu, dass wir uns verbessern. Oder entspannen. Selbst noch beim Meditieren sind wir...

Zuschauer, immer, überall,
dem allen zugewandt und nie hinaus!
Uns überfüllts. Wir ordnens. Es zerfällt.
Wir ordnens wieder und zerfallen selbst.

Die Angst vor dem Bodenlosen

Vor mehr als dreißig Jahren lebte ich für ein Jahr in einer sehr großen Stadt in einem sehr fremden Land. Und eines Abends wurde mir das Einschlafen zum Problem. Ich legte mich hin und hatte das Gefühl, mit dem Kopf nach hinten zu fallen – ins Bodenlose. Von plötzlicher Panik ergriffen, richtete ich mich auf. Ein zweiter Versuch. Dasselbe Gefühl von Abgrund. Die Angst, im nächsten Augenblick in die Ohnmacht zu fallen. Diese Nacht verbrachte ich im Sitzen. Ich brauchte viele Abende, viele Nächte und jede Menge Tricks, um die Angst anzuerkennen und meine Ohnmacht auszuhalten. Inzwischen weiß ich, dass mein Ohnmachtsgefühl etwas mit niedrigem Blutdruck zu tun hat. Aber das ist nicht alles.

Ich lerne seitdem, dass die Ohnmacht zum Leben gehört. Wir sind eingelassen ins Offene. Und keine Weltanschauung und kein Glaube kann dieses Offene durchdringen. Wäre das Offene erkennbar oder vorhersehbar, wäre es nicht mehr offen. Das Offene aber macht uns Angst. Auch wenn die Theologin Margot Käßmann beteuert: *Wir fallen nie tiefer als in Gottes Hand.* Ich möchte ihr das glauben. Aber ganz ohne Erfahrung ist das nur ein Wunschdenken, ist *Gottes Hand* nur ein Wort.

Will ich erfahren, ob da etwas ist, das mich trägt, sollte ich das Fallen lernen: die Haltegriffe meiner Existenz loslassen – Standpunkte aufgeben – aus Gedankengebäuden aussteigen – Pläne sausen lassen... Wenn ich in Träumen versinke, spüre ich den Treibsand, auf den ich mein Bewusstsein gebaut habe.

Wenn ich mich in mich selbst versenke, komme ich ins Fließen oder ins Schweben. Nicht dass ich es darin schon weit gebracht hätte. Aber das Gefühl des Getragenseins stellt sich jetzt häufiger ein. Und Anlässe zum Loslassen finden sich jeden Tag reichlich.

Absprünge

Bei aller Lust am Versinken. Die Angst vor der Tiefe habe ich nicht verloren. Sie erfasst mich in hohen Gebäuden oder auch auf Brücken. Und besonders, wenn ich meine Kinder in den Bergen vor Abhängen stehen sehe, oder erlebe, wie sie in einem See dorthin schwimmen, wo sie nicht mehr stehen können – ins Tiefe.

Mein ältester Sohn war 12 Jahre alt, als ich eines Morgens aus einem Traum erwachte, der mich eine halbe Stunde verstört und ratlos im Bett sitzen ließ. Ich hatte geträumt, dass wir auf einer flachen weißen Wolke standen: mein Sohn, meine Frau und ich. Ganz natürlich standen wir da und schauten entspannt in die Weite. Da legte mein Sohn seine Handflächen zusammen und setzte zum Kopfsprung an, wie er es einst im Seepferdchen-Kurs gelernt hatte. *Ihr könnt dann ja nachkommen,* sagte er noch – da war er schon weg.

Es gibt Momente im Leben, wo wir nicht von einer Situation in die nächste gleiten. Wo wir Festes aufbrechen. Wo wir Schritte ins Offene wagen. Wo wir aufspringen oder abspringen. Kinder sind immer schon sprunghaft. Und wenn sie sich von ihren Eltern lösen, springen sie ins Freie, ins Eigene. Die Eltern, die sich eingerichtet haben in der Liebe der Kinder, möchten sie noch halten, weiter beschützen.

Aber das Kind kommt an den Punkt, wo es ihm zu eng wird in dem Vertrauten. Es verlässt die Familienwolke. Es hüpft in die Freiheit. Und ermutigt die Eltern damit, dasselbe zu tun: loslassen, noch einmal ins Offene zu gehen.



Ist der Tod nur ein Traum?

Auch der Tod ist ein Absprung ins Offene. *Death is but a dream – der Tod ist nur ein Traum,* heißt der Titel einer Studie des amerikanischen Hospiz-Arztes Christopher Kerr. Doktor Kerr hat die Geschichten und Träume von Sterbenden gesammelt. Ich habe vieles von dem verstanden, sagt er, was sie unmittelbar vor ihrem Tod erleben. Aber ich kann deshalb *weder über das Jenseits noch die größeren Pläne Gottes spekulieren.* Die Träume der Sterbenden sind kein Gottesbeweis. Aber sie berühren auf einer tiefen Ebene, weil sie – bei allem Traumatischen, was sie auch mitbringen – von der Kraft der Liebe erzählen. Von dem zum Ende hin noch einmal aufflammenden Wunsch, *Verletztes zu heilen und Zerstörtes wieder ganz zu machen.* Die meisten der unheilbar Erkrankten, die für sich selbst nichts mehr erwarten, sind voller Bejahung für das Leben. Sie machen denen Mut, die sie verlassen.

Sind wir Menschen *der Stoff, aus dem die Träume sind,* wie Shakespeare sagt, dann besteht Hoffnung, dass dieser Stoff aus Liebe gewebt ist. Und der *große Schlaf, der unser kleines Leben umringt,* könnte Träume für uns bereithalten, die alle uns bekannten Fantasien sprengen.



Kinderträume verstehen,
Hans Hopf, Mabuse 2018

Kleine Kinder, große Träume,
ders., Mabuse 2021

Landschaften des Bewusstseins,
Gespräche und Reden,
Gary Snyder, Trickster 1984

Rainer Maria Rilke, Duineser Elegien,
in: *Werke,* Band 1-2, S. 439ff, Insel 1980

Träume der Sterbenden.
Warum wir den Tod nicht fürchten müssen,
Christopher Kerr, Integral 2020





DIE LÖSUNG KAM IM TRAUM

Gerade in schwierigen Phasen des Lebens können Träume oft den Durchbruch bringen. Vorausgesetzt, man ist offen für die heilsame Information, die sie aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche bringen.

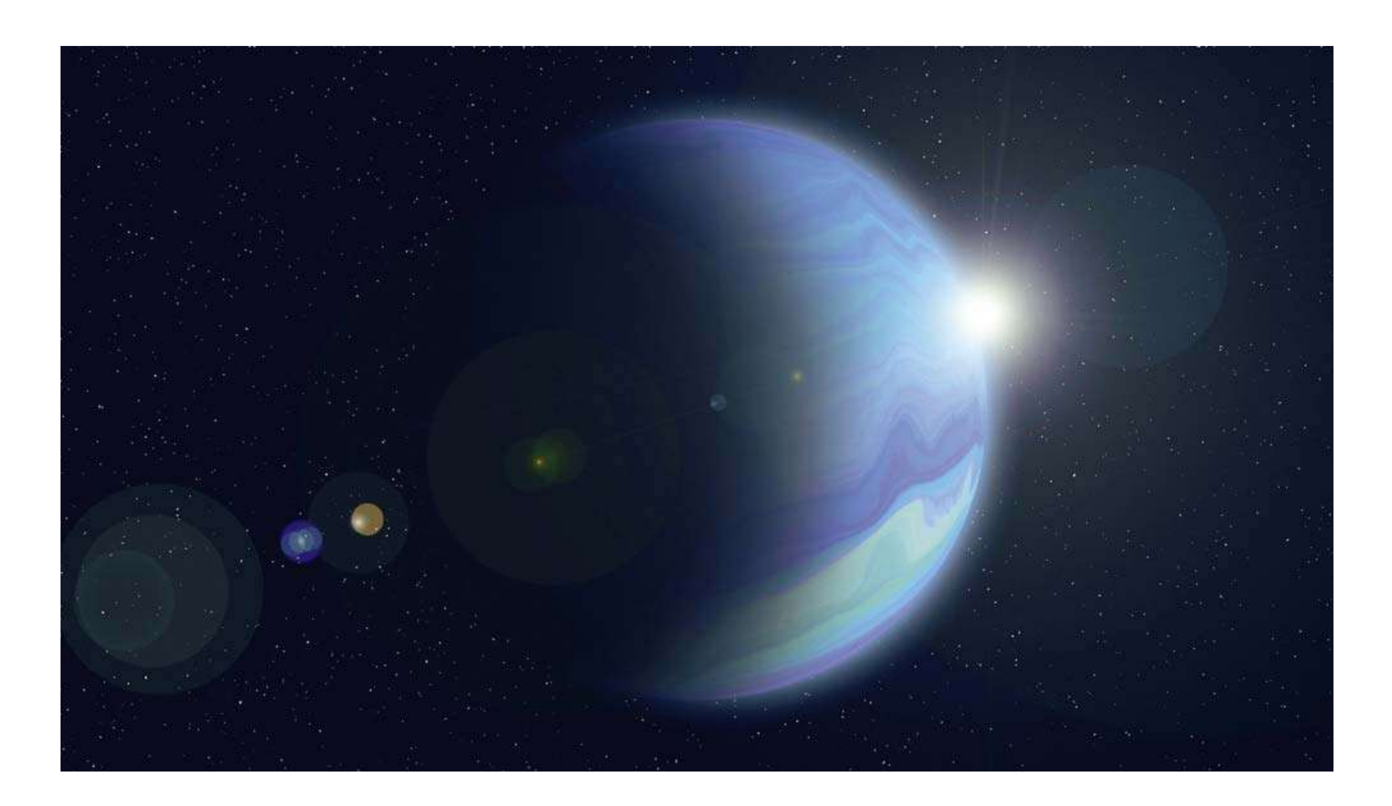
Von Susanne Dinkelmann

Als Sigmund Freud um 1900 das Unterbewusstsein des Menschen „entdeckte“, löste dies eine kleine Revolution aus. Denn bis dahin war die Wissenschaft davon ausgegangen, dass der menschliche Intellekt alle Schwierigkeiten lösen könne.

Heute haben wir zumindest eine kleine Ahnung davon, was unser Unterbewusstsein vermag, aber sicherlich haben wir es in seinen Tiefen noch nicht ganz ergründet. Es lohnt sich jedenfalls, das Unterbewusstsein als selbstverständlichen Teil unserer Existenz in den Alltag zu integrieren und nicht zu bekämpfen, denn es ist mit unserem Höheren Selbst verbunden und blickt weit über den Tellerrand unseres Egos hinaus. Leider erlebe ich immer wieder, wie Menschen die Botschaften ihres Unterbewusstseins überhören, übersehen oder abwerten, wenn diese denn nicht im Sinne ihrer Vorstellungen sind. Dadurch berauben sie sich einer wichtigen Quelle von Informationen, die dazu beitragen kann, Frieden und Heilung zu erlangen.

HILFE AUS DEM UNTERBEWUSSTSEIN

Unser Unterbewusstsein will uns vor Schäden bewahren. Unbewusst nehmen wir die Gedanken, Emotionen und Absichten der Menschen um uns herum wahr, können Erdstrahlen, Wasseradern, Verwerfungen, Hohlräume und Linien spüren, ebenso wie potentielle Bedrohungen über, neben, unter und hinter uns. Unsere unbewusste Wahrnehmung reicht viel weiter als die von Auge, Ohr, Nase und Haut.



Wer in seinem Horoskop einen stark gestellten Neptun oder eine Betonung der Fische-Energie hat, verfügt in besonderem Maße über ein hochaktives Unterbewusstsein. Seine Antennen sind besonders fein und registrieren viel mehr, als der Verstand es kann. Neptun auf dem Aszendenten oder im ersten Haus, auf einer der Achsen oder im Aspekt zu einem persönlichen Planeten wie Sonne, Mond, Merkur, Venus und Mars gibt dem Menschen eine besondere Sensibilität, ebenso Fische-Mond oder Fische-Aszendent.

WAHRTRÄUME

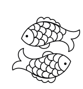
Ein sehr wichtiger Kanal des Unterbewusstseins sind unsere Träume. Die meisten sind verworren und bruchstückhaft, dienen als Ventil für alles Nichtverarbeitete des Tagesgeschehens und müssen nicht genau gedeutet werden. Aber es gibt eine andere, sehr viel eindringlichere Variante des Träumens und wem sie widerfährt, weiß sofort, dass sie wichtige Information für ihn enthält: das Wahrträumen.

Vor allem in Lebensphasen, in denen wichtige Entscheidungen oder Prozesse anstehen, sendet das Unterbewusstsein uns Botschaften. Es verbindet sich mit anderen Menschen oder auch Verstorbenen, manchmal auch mit dem noch Ungeborenen, damit wir verstehen, welche spirituellen Aufgaben wir gemeinsam zu erledigen haben. Es zeigt uns über Wahrträume Gefahren auf, die vielleicht hinter dem Umzug an einen bestimmten Ort oder dem Eingehen einer Beziehung lauern würden. Und es gibt uns deutliche Information über unseren Körper und potentielle Gesundheitsgefahren.

HOMÖOPATHISCHE HEILIMPULSE

In der Praxis erlebe ich immer wieder, welche Kraft homöopathische Mittel und Blütenessenzen haben, um den Menschen den Zugang zu ihrem Unterbewusstsein zu erleichtern. Man kann einen Wahrtraum nicht erzwingen, aber durch geeignete Mittel so viel innere Harmonie erreichen, dass

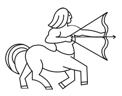
Es lohnt sich, das Unterbewusstsein als selbstverständlichen Teil unserer Existenz in den Alltag zu integrieren.



Vor allem in Lebensphasen, in denen wichtige Entscheidungen oder Prozesse anstehen, sendet das Unterbewusstsein uns Botschaften.

die Widerstände des Egos kleiner werden und geistige Botschaften leichter aus dem Unbewussten zum Bewusstsein durchdringen können. Gerade in schwierigen Phasen des Lebens können Träume oft den Durchbruch bringen.

Die Informationen aus dem persönlichen Horoskop helfen dabei, das aktuell notwendige Mittel mit den passenden energetischen Impulsen zu finden. So gibt es homöopathische Mittel mit viel Transformationskraft, die die geistige Wandlung und Neuausrichtung unterstützen, wie z. B. *Natrium muriaticum*, *Thuja*, *Psorinum* oder *Luesinum*, ebenso die Blütenessenz *Walnut*. Andere Mittel geben Mut und Tatkraft, z. B. *Sulfur*, *Staphisagria*, *Carcinosinum* oder Blütenessenzen von *Löwenzahn* oder *Kapuzinerkresse*. Geht es darum, das „Bauchgefühl" zu stärken, Grenzen zu setzen und vor Überforderung zu schützen, geben Mittel wie z. B. *Pulsatilla*, *Rhus toxicodendron* oder *Cimicifuga* dem Menschen die notwendigen Heilimpulse.



LEIDENSCHAFTLICHE VENUS IM SCHÜTZEN

Eine Dame Mitte Sechzig suchte Rat, da sie unschlüssig war, ob sie eine Beziehung beenden oder aufrechterhalten sollte. Sie war seit ein paar Jahren verwitwet und seitdem eigentlich nie auf Partnersuche gewesen. Vor etwa einem Jahr hatte sich plötzlich ein alter Freund bei ihr gemeldet. Seine anfangs sehr schmeichelhafte, liebevolle Art und die beglückende Sexualität mit ihm, die sie in der Form noch nie erlebt hatte, führten dazu, dass sie diesem Mann sehr schnell einen großen Platz in ihrem Leben und in ihrer Wohnung eingeräumt hatte. Nach nur wenigen Monaten wendete sich das Blatt und aus dem charmanten Kavalier wurde ein chronisch unzufriedener, unberechenbarer Wüterich, der die Frau ständig mit Vorwürfen und Drohungen zu manipulieren versuchte. Noch dazu verfügte der Herr über so gut wie kein Einkommen und war finanziell völlig von der Frau abhängig. Ohne sie säße er auf der Straße. Das schlechte Gewissen und der trotz alledem sehr befriedigende Sex mit ihm hinderten die Dame bislang, einen Schlussstrich unter die Beziehung zu setzen.

Was teilte mir das Horoskop meiner Klientin mit? Die astrologischen Konstellationen eröffnen mir immer wichtige Impulse für das aktuell benötigte Mittel. Aktuell lief der absteigende Mondknoten über ihre Venus im Schützen und stand im Spannungsaspekt zu ihrem Fische-Mond: Eine hochsensible Seele, die momentan von ihrer feurigen Leidenschaft in die Irre geleitet wird.

EINE TOXISCHE BEZIEHUNG

Transite des absteigenden Mondknotens wirken ähnlich wie Saturn und bringen alte, ungelöste Themen hoch. Es galt nun zu lernen, dass der temperamentvolle Wunsch nach Leidenschaft, der durch die Venus im Schützen angezeigt wird, niemals die starke Sehnsucht nach echter Seelenverwandtschaft befriedigen kann.

Der Mondknoten gibt immer klare Handlungsempfehlungen. Was der absteigende Mondknoten anzeigt, schadet uns und bringt uns nicht voran, der aufsteigende hingegen symbolisiert unseren spirituellen Aufstieg. Die Beziehung war für die Frau also toxisch und sollte so schnell wie möglich beendet werden. Aber die Dame war hin- und hergerissen.

DAS UNTERBEWUSSTSEIN MELDET SICH

Ich gab der Klientin *Cimicifuga*, ein wichtiges Mittel für Nervosität, Schlaflosigkeit und innere Spannungen während und nach den Wechseljahren. Frauen, die *Cimicifuga* benötigen, haben einen starken Sexualtrieb, der aber schwächend wirkt. Das Mittel steht stark in Resonanz mit den astrologischen Prinzipien von Venus und Saturn.

Später schilderte mir die Dame, welche Botschaft es ihr in der Nacht nach der ersten Einnahme über einen eindringlichen Traum aus dem Unterbewusstsein gesendet hatte: *Es läutete an ihrer Haustür. Sie öffnete arglos und ein dunkler Mann ohne Gesicht sprang sie überfallartig an, warf sie dabei um und verschwand in ihrer Wohnung.* Zu Tode erschreckt und mit klopfendem Herz erwachte sie und konnte lange nicht wieder einschlafen.

Ihr wurde klar, dass der Traum exakt ihre aktuelle Situation widerspiegelte. Ihr Lebensgefährte hatte sich ebenso blitzartig und grob Einlass in ihr Leben verschafft und dabei keinerlei Rücksicht auf ihre Befindlichkeit gezeigt. Nachdem sich noch dazu in den folgenden Tagen eine Abneigung gegen die dominante Sexualität, die der Frau anfangs so gut gefallen hatte, entwickelte, spitzte sich die Situation zu und gipfelte schließlich in einem großen Streit, in dessen Verlauf es der Dame endlich gelang, ihren Freund der Wohnung zu verweisen.

MIT *CIMICIFUGA* GEBANNT

Interessanterweise wurde *Cimicifuga* früher als sogenanntes „Wanzenkraut“ in der Volksheilkunde zum Vertreiben von Bettwanzen benutzt. Sein Pflanzengeist scheint Frauen davor zu schützen, schädliche sexuelle Beziehungen einzugehen. Über einen Wahrtraum konnte diese Information heilsam ins Bewusstsein dringen, im Wachzustand hätte meine Klientin sie vermutlich noch lange nicht gesehen.

Susanne Dinkelmann ist Heilpraktikerin und Doula mit Praxis in München.
www.naturheilpraxis-dinkelmann.de



Die Zukunft braucht Visionen

Von Claudia Hötzendorfer



Günter Golob träumt davon, eines Tages zum Mars zu fliegen.



Träume bringen Veränderung, wenn sie gelebt und umgesetzt werden. Die einen wollen das Transportwesen revolutionieren, andere eine neue Schulform ausprobieren oder zum Mars aufbrechen. Der Filmemacher Valentin Thurn hat für seine neue Dokumentation fünf Menschen getroffen, die ihre Visionen realisiert haben.



Carl-Heinrich von Gablenz: Der Cargo-Lifter könnte das Transportwesen revolutionieren.

Sie wollten ihrem Leben eine neue Richtung geben und haben sich entschieden, allen Widrigkeiten zum Trotz ihre Träume zu verwirklichen. Man könnte sie Visionäre, Idealisten oder Pioniere nennen. In jedem Fall sind sie mutig, denn ihre Entscheidungen waren so radikal wie zukunftsweisend.

Der Filmemacher Valentin Thurn hat mit seinen letzten beiden Dokumentationen „Taste the Waste – die globale Lebensmittelverschwendung" und „10 Milliarden – wie werden wir alle satt?" (*VISIONEN* berichtete) viel erreicht. Der Kölner stieß nicht nur die Diskussion zum Umgang mit unseren Ressourcen kräftig an, daraus entstanden auch zwei erfolgreiche soziale Bewegungen. Valentin Thurns Engagement ging dabei weit über das hinaus, was ein Filmemacher üblicherweise als seine Aufgaben versteht. „So schön das alles war, schlussendlich war es doch irgendwann zu viel. Ich habe mich wie im Hamsterrad gefangen gefühlt", erinnert er sich. Da überrascht es nicht, dass seine Antwort auf die Frage, welcher Traum ihn ganz persönlich beschäftigt, lautet: „Ein Leben, das nicht nur daraus besteht, von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen."

Kreativität braucht Muße

Er habe die Erfahrung gemacht, dass er nur dann auf neue Ideen kommt, wenn er Ruhe hat. „Kreatives Arbeiten ist quasi ohne Muße undenkbar", ergänzt Thurn. Ausgehend von seiner Entscheidung, sich wieder mehr aufs Filmemachen zu konzentrieren, begann er mit der Suche nach Menschen mit Visionen und ohne Angst, diese zu verwirklichen. „Ich möchte damit den Zuschauern Lust machen, ihren eigenen Träumen zu folgen", sagt er und betont: „Wir befinden uns in einer Zeitphase, da alles irgendwie festgefahren zu sein scheint. Da braucht es Alternativen. Das müssen wir als Gesellschaft stemmen." Man könne aber nur auf ganz neue Entwürfe kommen, wenn man bereit ist, Träume und Zukunftsvisionen zuzulassen.

Mit Van Bo Le-Mentzel, Line Fuks, Joy Lohmann, Carl-Heinrich von Gablenz und Günther Golob hat Valentin Thurn fünf solche Visionäre für seinen neuen Film „Träum weiter! Sehnsucht nach Veränderung", der am 30. September ins Kino kommt, über einen längeren Zeitraum begleitet.

Cargo-Lifter

Ihnen gemeinsam ist der Wille, gängige Denkmuster infrage zu stellen und sich durch nichts von ihren Vorhaben abbringen zu lassen. Scheitern sie, geben sie nicht auf, sondern sehen es als Ansporn, weiter zu machen, so wie Carl-Heinrich von Gablenz. Er hängte seinen sicheren Job als erfolgreicher Manager eines Maschinenbau-Konzerns an den Nagel und zog mit seiner Familie für ein Jahr in die USA. Dort tüftelte er an einer Idee, die bereits seinen Großvater umgetrieben hatte: eine Technologie, die den Transport von großen Lasten umweltfreundlicher und preiswerter machen soll als durch den Einsatz von Flugzeugen und Helikoptern. Zeppeline werden mit dieser Leichter-als-Luft-Technik betrieben. Von Gablenz denkt diesen Ansatz weiter und entwickelt ein Gerät, das er „Cargo-Lifter" nennt. Er findet Investoren, die an seine Idee glauben, und eine große Halle in Brandenburg, um den Prototyp bauen zu können. Doch die Finanzkrise bremst den Erfinder aus, er muss Insolvenz anmelden. Aufgeben will er aber nicht, glaubt fest daran, dass er Bahnbrechendes schaffen kann, um das Transportwesen auf eine ökologische Art zu revolutionieren. So konnte er erneut Geldgeber überzeugen, ihn zu unterstützen. Leider befindet sich sein Cargo-Lifter immer noch in der Testphase. „Wenn er einsatzbereit gewesen wäre, als die Flutkatastrophe Nordrhein-Westfalen erreichte, wäre das sicher eine Unterstützung gewesen. Die Hilfskräfte wären sehr viel schneller an Ort und Stelle gewesen, hätten Schutt beiseiteräumen und Überlebende hinaus transportieren können", ist der Filmemacher überzeugt.

„Ich möchte den Zuschauern Lust machen, ihren eigenen Träumen zu folgen."

Inseln aus Abfall

Da ist Joy Lohmann bereits einen Schritt weiter. Sein Traum von Inseln, die aus Abfällen entstehen, hat er bereits erfolgreich umgesetzt. Gemeinsam mit Freiwilligen hat der Designer aus Plastikflaschen, Eimern und Wohlstandsmüll Flöße gebaut, die als schwimmende Inseln besonders arme Menschen in von Überflutungen bedrohten Ländern Rettung bieten könnten. Darüber hinaus will Joy seine Inseln aus Abfall nicht nur als Lösung von Umweltproblemen, sondern auch als Zeichen gegen den Klimawandel verstanden wissen. Wie der Film zeigt, sind seine Inseln aus Abfall erstaunlich stabil und mit ein wenig handwerklichem Geschick leicht herzustellen.

Van Bo Le-Mentzel hat bei seiner Vision die Gesellschaft direkt vor seiner Haustür im Blick. Die Mietpreise in vielen Metropolen schießen seit Jahren immer weiter in die Höhe. Ganze Viertel verändern sich aufgrund der Gentrifizierung, verdrängen die einstigen Bewohner in die Randviertel, weil sie die Mieten nicht mehr zahlen können. Der Architekt sieht eine Lösung in so genannten Tiny-Häusern: kleine mobile Wohnräume, die er auf Berlins Straßen aufstellt als unübersehbares Zeichen gegen die Wohnungsnot.

Wohn(t)räume: Tiny-Häuser (oben) als Vision einer neuen, zukunftsweisenden Wohnform und Flöße aus Plastik (unten) als Lösungsansatz für von Überschwemmungen bedrohte Siedlungen.





Tiny-Häuser

Der junge Familienvater geht noch einen Schritt weiter, er fordert mietfreies Wohnen und öffentliche Begegnungsorte. Dabei sei Van Bo Le-Mentzel „mehr Künstler als Geschäftsmann“, sagt Valentin Thurn. „Seine Motivation ist nicht, mit den Häusern in Serie zu gehen. Seine Projekte sind bis ins kleinste Detail ausgefeilt, und er will bei jedem Schritt mit dabei sein. Er denkt daran, ganze Wohnblöcke so zu gestalten, dass der private Bereich möglichst klein bleibt und in einer Art Innenhof auf mehreren Stockwerken Gemeinschaftsräume mit Küche und Wohnzimmer da sind, die von allen genutzt werden können“, gibt Thurn einen Einblick in Le-Mentzels Ideen-Universum. Er ist überzeugt, dass dadurch die Mieten günstiger würden und zudem einer Vereinsamung der Menschen entgegengewirkt werde. Der Architekt strebt die Balance zwischen einem für alle zugänglichen und dem individuellen eigenen Bereich an. Derzeit plant Le-Mentzel ein Studentenwohnheim nach diesem Prinzip.

Ursprünglich hatte das Filmteam noch eine Protagonistin besuchen wollen, die das Baugewerbe umkrempeln will, indem sie nur recycelte Stoffe einsetzt. Denn sie hat den Bau als größte Müllquelle überhaupt entlarvt. Leider sei die Finanzierung für ihr Projekt nicht rechtzeitig sichergestellt gewesen, um die Umsetzung filmen zu können, sagt Thurn. Inzwischen konnte sie jedoch endlich starten.

Free-Schooling

War es bei Carl-Heinrich von Gablenz die Tretmühle des Alltags, die ihn zu einem Sabbatical bewog und ihn antrieb, seine Vision zu verwirklichen, so führte bei Line Fuks eine Erkrankung dazu, ihr bisheriges Leben auf den Prüfstand zu stellen. Gemeinsam mit ihrer Frau Katja entscheidet sich Line dazu, ihre vier Kinder aus dem Schulsystem zu nehmen und sie durch Free-Schooling zu unterrichten. Da in Deutschland Schulpflicht

besteht, zieht die Familie nach Portugal. Dort finden sie ein verwildertes Grundstück mit einem verfallenen Bauernhof, den sie renovieren. Das Land ist wesentlicher liberaler, wenn es um den Weg des Freilernens geht. Die Kinder lernen was sie interessiert, organisieren sich selbst und sind begeistert bei der Sache.

Es funktioniere so gut, meint Valentin Thurn, da von Anfang an klar gewesen sei, dass es für die Familie deshalb so eine gute Lösung gewesen ist, weil sie individuell passte. „Die beiden Frauen sind den ganzen Tag zuhause. Sie leben dieses Aussteigermodell mit einem Hof und Selbstversorgung. Die Kinder lernen sehr viel über Motivation und Eigenständigkeit", erklärt der Filmemacher, überzeugt, „dass die Mädchen ihren Weg gehen werden". So hat sich eine von ihnen selbst Hindi über einen Internet-Kurs beigebracht; sie möchte Übersetzerin werden. Ihre Schwester gibt als Berufswunsch Tierärztin an. „Dafür muss sie natürlich das Abitur nachholen. Jetzt macht sie erst einmal ein Praktikum, um herauszufinden, ob sie das wirklich will", so Thurn. „Für feste Jobs in Behörden braucht man natürlich Zeugnisse", gibt er zu bedenken. „Aber in vielen anderen Bereichen zählen vor allem die Erfahrung und das Wissen. Der Älteste hat inzwischen ein IT-Unternehmen und ihn hat noch niemand nach einem Diplom gefragt."

„Ihnen gemeinsam ist der Wille, gängige Denkmuster infrage zu stellen und sich durch nichts von ihren Vorhaben abbringen zu lassen."

Der ‚Marsianer‘

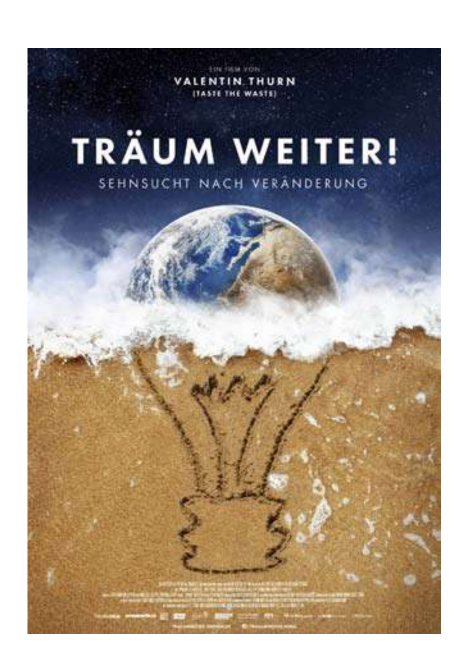
Der wohl größte Träumer in Valentin Thurns Dokumentation ist Günther Golob. Der Österreicher hat sich nichts weniger als die Teilnahme an der Mission „Mars-One" vorgenommen. Er möchte zu den Pionieren gehören, die auf dem roten Planeten siedeln, wohl wissend, dass eine Reise zum Mars ein One-Way-Ticket ist. „Speziell der ‚Marsianer' ist jemand, von dem manche sagen würden, das ist der Verrückteste von allen", gibt Thurn zu. Aber dem ehemaligen Musikmanager und Leiter einer Kulturagentur in Graz ist es ernst mit seinem Vorhaben. Spätestens, als er unter die letzten 100 von insgesamt 200.000 Bewerbern für die Mars-Mission eines privaten Investors kam, mussten Freunde und Familie einsehen, dass sie ihn nicht aufhalten, sondern nur unterstützen können. Günther Golob hofft, es in die nächste Runde zu schaffen und 2026 beim Flug dabei sein zu können. Dann wäre er 55 Jahre alt.

Was treibt einen Menschen an, sich für so einen radikalen Schritt zu entscheiden und buchstäblich alles – einschließlich seiner Kinder – hinter sich zu lassen? „Ich glaube, dafür braucht es abgesehen von Fitness mentale Stärke", ist Valentin Thurn überzeugt. Anders als die Marsprojekte von NASA und ESA, die in der Lage sein wollen, die Astronauten wieder zurückzuholen, plant „Mars-One", dort zu siedeln, vergleichbar mit den frühen Pionieren in Amerika. „Ehrlicherweise muss ich sagen, dass mich weniger der Erfolg dieser Mission interessiert, als vielmehr die Motivation von Günther Golob", gibt Thurn zu. „Wenn mich jemand fragt,

Schule geht nicht anders? Line Fuks und ihre Familie leben erfolgreich ein Alternativmodell.







Alle Fotos © Alamode Film

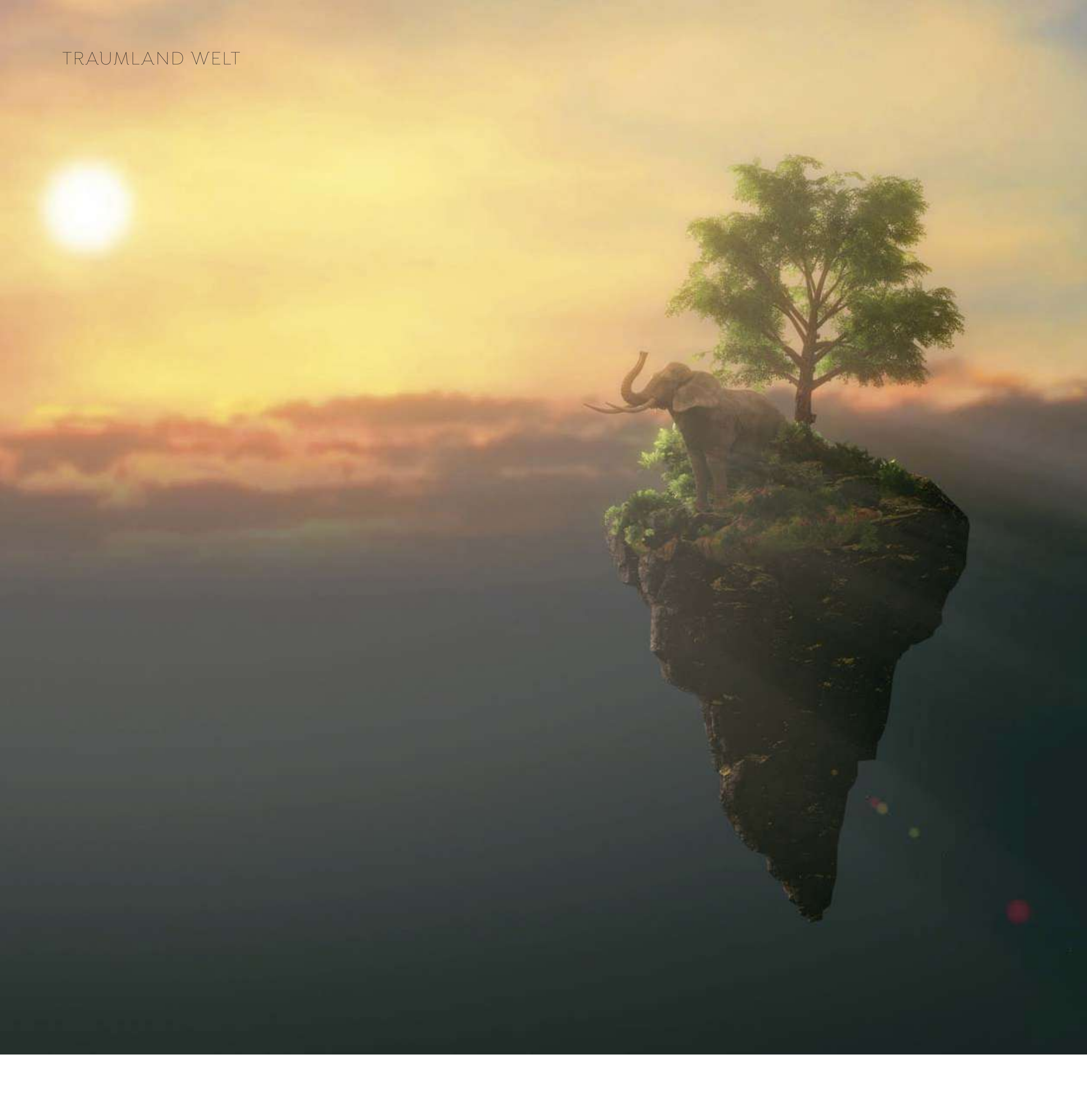
Information & Inspiration
Der Film „Träum weiter! Sehnsucht nach Veränderung" kommt am 30. September ins Kino

würde ich sagen: Lasst uns doch erst einmal *diesen* Planeten hier retten und erhalten. Aber diese Vision, ein völlig neues unbekanntes Gelände zu besiedeln, hat mich einfach neugierig gemacht." Golob stelle sich Fragen, die ihn doch sehr überrascht hätten, z. B.: „Braucht es dort eine Hierarchie, wenn eine neue Gesellschaft errichtet wird? Braucht es Geld? Solche Fragen stellt sich auf der Erde kaum noch jemand. Aber genau diese sind wichtig und richtig."

Träumt und lebt

Was verbindet nun diese fünf Menschen in seinem Film? „Mir war es wichtig, eine gewisse Bandbreite hinzubekommen." Den Titel ‚Träum weiter!' habe er ganz bewusst mit einem Ausrufezeichen versehen und spiele mit der etwas abschätzigen Redewendung, „um sie ins Positive umzuwerten. Denn so kann man auch einem Günther Golob sagen: ‚Dein Traum ist berechtigt.' Er wollte raus aus der Tretmühle als Musikmanager und das hat er mit seiner Vision geschafft. Ich würde mir wünschen, dass der Zuschauer in den gewählten Beispielen die Verbindung zu sich selbst erkennt."

Valentin Thurn kann sich vorstellen, in fünf oder zehn Jahren seine Protagonisten noch einmal zu besuchen, um zu sehen, was aus ihren Ideen und Projekten geworden ist. Übrigens hat er noch verraten, dass er ursprünglich auch den Virologen Christian Drosten für seine Dokumentation in die engere Wahl genommen hatte. „Das ist rückblickend witzig. Damals war er noch nicht so bekannt und er hat uns auch nicht wegen COVID interessiert, sondern weil er eine Open Source-Forschung vertritt", erklärt Thurn. Drosten hat Ergebnisse seiner Forschung öffentlich zugänglich gemacht, indem er sie ins Netz gestellt hat. „So muss Wissenschaft gemacht werden: teilen, sich vernetzen und mit der Welt in Verbindung treten. Einzelne Konzerne wollen in der Regel nichts von ihren Forschungsergebnissen rauslassen, weil sie auf eigene Kosten arbeiten. Deshalb fanden wir Drostens Ansatz als Vision spannend", auch wenn er es am Ende doch nicht in den Film geschafft hat.



Die Welt ist ein Theater,
und wir sind nichts als
Schauspieler auf der Bühne
des Lebens.

ERWACHEN AUS DEM TRAUMLAND WELT

Von Kirpal Singh

Die Welt ist eine Zaubershow, die nichts weiter ist als eine Illusion. Wir leben in einer großen Täuschung, wo nichts so ist, wie es scheint, und jeder von uns fällt auf diese Show herein.

Es ist das Ziel unseres Lebens, das Rätsel des Universums zu lösen, doch bewegen wir uns dabei in die falsche Richtung. Darum kommen immer wieder hochentwickelte Seelen, um unserer Irrfahrt durch die Welt ein Ende zu bereiten und uns zur Umkehr zu bewegen.

Erwachte Seelen sehen die Welt in ihren wahren Farben. Ihr Blickpunkt ist die Ebene des Geistes, der aber nicht jenseits der Welt liegt, sondern ihr innewohnt. Doch was tun wir? Wir betrachten die Welt vom falschen Ende aus; wir sehen sie so, als stünde sie auf dem Kopf. Warum? Wir sind noch nicht zur Wirklichkeit erwacht. Sie ist bereits in uns, aber eingezwängt in den Käfig unseres Körpers, wie ein ausgewachsener Mensch in einem Kinderbett. Da es uns noch nicht gelungen ist, die Seele in uns vom Körper zu lösen und als geistiges Wesen zu erkennen, sehen wir die Welt nur aus dem Blickwinkel unserer materiellen leiblichen Existenz.

Verkehrte Welt

Zwischen diesen beiden Perspektiven liegen Welten. Wir haben uns im Laufe zahlloser Lebensläufe angewöhnt, unsere materielle Hülle für die einzige Wirklichkeit zu halten, und deshalb kommt uns auch die materielle Welt, die sie umgibt, als wirklich vor. Nun sagen uns aber die heiligen Schriften, dass die Welt etwas Unwirkliches ist, wobei sie die Wirklichkeit als etwas verstehen, das von ewiger Dauer, unwandelbar und unvergänglich ist. Die Weltklugen dagegen beteuern: „Wenn es ein Paradies gibt, dann hier auf Erden – hier und nirgends sonst." Üblicherweise raten sie uns, die Freuden der Welt zu genießen: „Wer weiß, was nachher kommt!" Das ist die epikureische Lebenseinstellung: „Esst, trinkt und freut euch des Lebens, denn morgen sind wir vielleicht schon tot."

Die andere Sichtweise ist die der Weisen und Seher. Sie sprechen nicht von der Verstandesebene aus und ergehen sich nicht in philosophischen Erörterungen. Dafür sind sie jedoch sehr scharfe Beobachter. Was sie sagen, entspringt dem gesunden Menschenverstand. Sie sehen die Welt wie durch ein Kaleidoskop, das immer neue Farbenspiele erzeugt. Wenn sie die bedauernswerte Lage sehen, in der wir uns befinden, zerreißt es ihnen das Herz, und sie rufen uns zu: „Halt! Bis hierher und nicht weiter!"

Dabei leben wir bereits gleichzeitig in drei verschiedenen Welten: in der materiellen, der astralen und der kausalen Welt. Doch sind wir uns leider nur unserer Existenz auf der materiellen Ebene bewusst. Wir tragen aber die Möglichkeit in uns, auch in die Astral- und die Kausalwelt hinüberzuwechseln und nach Belieben über die materielle Welt hinaus ins Jenseits zu gelangen.

Hinter den Kulissen gibt es eine Kraft, die uns in Bewegung setzt.

Die Welt ist eine Illusion

„Warum schläfst du im Traumland der Welt und tust nichts, was für dich von bleibendem Interesse ist? Was gewinnst du damit in dieser und der anderen Welt, indem du dein Leben umsonst verspielst?“ So fragte einst der große Heilige Nanak.

Nanak beschrieb die Welt als „Taschenspielertrick des Großen Zauberers“. Sie ist nichts als die Show eines Illusionisten und besitzt keinerlei Realität. Wir leben in einer großen Täuschung, wo nichts so ist, wie es scheint. Diese Vorstellung beginnt schon bei unserem Körper. Wir halten ihn für das A und O der menschlichen Existenz. Es kommt uns keinen Augenblick lang in den Sinn, dass dahinter eine Kraft steht, die ihn wie ein Motor antreibt. Wenn sich diese Energie eines Tages aus dem Körper zurückzieht, ist das ganze Spiel aus und vorbei. Jeder von uns fällt auf diese Show herein, die nichts weiter ist als eine Illusion.

Hier erhebt sich vielleicht die Frage, aus welchem Grunde Gott zum Taschenspieler wurde. Diese Frage stellt man wohl besser dem, der uns diesen Streich gespielt hat. Er wünschte es und es geschah. Aus Einem sollten viele werden. Nanak berichtet: „Aus dem Einen entsprangen Myriaden Ströme spiritueller Energie und schufen die gesamte Schöpfung mit ihrer Vielfalt an Formen und Farben.“

Unsere Frage, warum die Schöpfung zustande kam, ist von der Sinnesebene aus gestellt. Erst wenn wir in der Lage sind, mit dem Willen des Schöpfers zu verschmelzen, können wir den Grund dafür erfahren – nur, dass sich solche Fragen auf dieser Stufe der Einheit gar nicht mehr stellen. Auf der Verstandesebene lässt sich nicht sagen, was zuerst vorhanden war: die Henne oder das Ei. Der Verstand weiß darauf keine Antwort. Wenn wir schon erfahren wollen, welches Geheimnis der Schöpfung zugrunde liegt (vorausgesetzt, es ist überhaupt nötig), müssen wir Körper, Gemüt und Verstand auf jeden Fall abstreifen und hinter uns lassen.

Das Leben ist ein Theaterspiel

Denn wie gesagt, die Täuschung beginnt schon mit der irrigen Auffassung, die wir von unserem Körper haben: Wir halten ihn für etwas Dauerhaftes, und das ist er nicht. Wie können wir diese Fehleinschätzung korrigieren? Nur, wenn wir auf praktischem Wege erfahren, dass Körper und Seele zwei voneinander getrennte Dinge sind und dass es darum tatsächlich möglich ist, den Körper zu verlassen. Dann wissen wir, dass der Körper nichts Bleibendes ist und wir ihn eines Tages räumen müssen, ob wir wollen oder nicht. Erst wenn uns praktisch gezeigt worden ist, wie wir diese *out of the body*-Erfahrung haben können (das Erlebnis, außerhalb des Körpers zu sein und trotzdem weiter zu existieren), können wir die vergängliche Natur des Körpers erkennen.

Diese Welt ist ein Theater, eine Bühne, die wir betreten, auf der wir unsere Rolle spielen und von der wir anschließend wieder abgehen. Wozu wurde sie errichtet? Das kann keiner sagen. Wir können aber zum Direktor



des Theaters gehen, um zu verstehen, welchen Zweck und Plan die Inszenierung verfolgt. Es gibt eine Kraft, die dieses ganze Drama in Gang hält – und wir sind dabei nichts weiter als Schauspieler oder Puppen auf der Bühne des Lebens. Wir können aber nicht davonlaufen, ehe die uns zugewiesene Rolle zu Ende gespielt ist. Nur die Kraft, die dieses Schauspiel aufrechterhält, weiß, wie lange es dauern soll und auf welche Art und Weise jeder einzelne von uns wieder abberufen wird. Jeder, ob arm oder reich, muss früher oder später von der Bühne abtreten, jeder zu seiner Zeit, und die Bürde seiner guten oder schlechten Taten mit sich nehmen.

Wir alle spielen Blindekuh

Das Leben ist ein großer Kampf. Wir müssen darum kämpfen, die Zusammenhänge richtig zu verstehen – anstatt im Strom der Zeit dahinzutreiben, ohne einen festen, sicheren Halt für unser Selbst zu finden. Erwachte Seelen können unsere Lage nur bedauern und sagen uns aus Mitgefühl ihre Meinung. Sie sprechen in Bildern, die eine tiefe Bedeutung haben. Sie erzählen uns Geschichten und Gleichnisse, um uns unsere Schwächen und Fehler nahezubringen. Sie sagen uns, dass diese Welt ein Marionettentheater ist und dass es hinter den Kulissen eine Kraft gibt, die uns in Bewegung setzt. Doch trotz all ihrer Erklärungen und Belehrungen folgen wir weiter demselben alten Gleis und unternehmen nichts, um Sinn und Zweck dieser Kraft zu verstehen, die aus dem Hintergrund wirkt.

Wir wissen nicht, warum Gott diese Kraft zum Einsatz brachte. Stattdessen spielen wir alle zusammen Blindekuh: einem Mitspieler werden vom Spielleiter die Augen verbunden und die anderen verstecken sich. Jeder, der den Spielleiter berührt, ist in Sicherheit, während das Spiel für die anderen weitergeht. So will es die Regel. Genau dasselbe ist mit uns der Fall. Wir suchen blindlings nach Gott, jeder auf seine eigene Weise. Wer das Glück hat, den Weg zu finden, der aus der Welt hinausführt und ihn zu Ihm bringt, ist gerettet und entrinnt den Fängen von Materie und Gemüt. Letzten Endes kommt es darauf an, unser inneres Auge zu entwickeln, durch das wir die Gotteskraft in uns wahrnehmen können.

Unser wahres Selbst finden

Wenn wir auf diese Weise eine allumfassende Sicht entwickeln, sehen wir die Gotteskraft überall wirken und wir hören auf, uns selbst für die Handelnden zu halten. Im heiligen Licht Gottes kann uns nichts mehr täuschen und blenden. Doch stattdessen befassen wir uns die ganze Zeit nur mit der Welt und ihren Belangen und halten nicht einen Augenblick inne, um uns auf unser eigenes Selbst zu besinnen.

Wir werden in die Welt gesandt, um unser wahres Selbst zu finden und dann das Selbst unseres Selbst, die Seele unserer Seele. Das ist der einzige Zweck des göttlichen Plans.

Wir müssen den Körper für den Geist aufgeben, das Ich für das Licht, den Schein für das Sein. Sind wir denn nicht Gottes Kinder? Durchwogt uns nicht von Kopf bis Fuß die Gotteskraft? Leben und sterben wir denn nicht nach Seinem Willen? Sein Wille ist jeder Faser unseres Wesens förmlich eingewoben. Umso dringender müssen wir lernen, in seinem Lebendigen Licht zu leben. „Seid Täter des Wortes, nicht bloß Hörer!" (vgl. Jak.1, 22), und zwar Tag für Tag. Lasst uns Gott in unserem Alltag leben und für immer frei und glücklich sein.

Sant Kirpal Singh (1894–1974) wirkte seit 1948 als spiritueller Meister. Auf seinen Vortragsreisen und als langjähriger Präsident der „Weltgemeinschaft der Religionen" erwarb er sich in Ost und West große Achtung und Sympathie.

... Und sagen sie das Leben sei ein Traum: das nicht;
nicht Traum allein. Traum ist ein Stück vom Leben.
Ein wirres Stück, in welchem sich Gesicht
und Sein verbeißt und ineinanderflicht
wie goldne Tiere, Königen von Theben
aus ihrem Tod genommen (der zerbricht).

Traum ist Brokat der von dir niederfließt,
Traum ist ein Baum, ein Glanz der geht, ein Laut –;
ein Fühlen das in dir beginnt und schließt
ist Traum; ein Tier das dir ins Auge schaut
ist Traum; ein Engel welcher dich genießt
ist Traum. Traum ist das Wort, das sanften Falles
in dein Gefühl fällt wie ein Blütenblatt
das dir im Haar bleibt: licht, verwirrt und matt –,
hebst du die Hände auf: auch dann kommt Traum,
kommt in sie wie das Fallen eines Balles –;
fast alles träumt –,
du aber trägst das alles.

Du trägst das alles. Und wie trägst du´s schön.
So wie mit deinem Haar damit beladen.
Und aus den Tiefen kommt es, von den Höh'n
kommt es zu dir und wird von deinen Gnaden...

Rainer Maria Rilke



Bist du noch angepasst oder bist du schon du? Wenn Anpassung an kollektive Mythen und Normen überhandnimmt, verliert die Gesellschaft an Vielfalt, und die Menschen verlieren ihre Lebendigkeit. Spirituelle Praxis birgt eine Chance, sich vor Normopathie zu schützen.

Authentisch sein: Zu normal macht die Seele krank

Von Christian Salvesen





Wir leben in einer Überflussgesellschaft. Es gibt zwar einige wenige tragische Fälle, wo ein alter Mensch, einsam und unbeachtet, verhungert oder unbehandelt an einer Krankheit stirbt. Doch insgesamt haben selbst die Ärmsten bei uns mehr zum Leben als viele Menschen in den Dritte-Welt-Ländern. Fast alle sind krankenversichert und können im Notfall auf den Sozialstaat zählen. Dennoch gilt die größte Sorge der Deutschen der Sicherheit. Und welche Wünsche stehen ganz oben auf der Liste? Eine harmonische Partnerschaft bzw. Familie, Gesundheit und viele Dinge, die man kaufen kann. Für die allermeisten von uns ist das völlig normal.

Entfremdung in der Konsumgesellschaft

Einige Wenige finden das normale Leben in unserer Konsumgesellschaft allerdings unbefriedigend. Sie kritisieren entweder die sozialen Verhältnisse, streben eine gerechtere Welt an, oder sie suchen nach einem tieferen Sinn, einer bleibenden inneren Erfüllung. In jeder Gesellschaft und zu jeder Zeit besteht eine Art Spannungsverhältnis zwischen Anpassung und Veränderungswillen. Zuviel Anpassung bedeutet Stagnation, zuviel Erneuerung aber Chaos.

Der Sozialpsychologe Erich Fromm war einer der ersten Wissenschaftler, die psychische Störungen in Bezug auf die Gesamtgesellschaft analysierten. In seinen New Yorker Vorträgen über die „Pathologie der Normalität" zeigte er bereits in den 1950er Jahren, dass und wie die Konsumgesellschaft, in der er lebte, seelisch krank macht. Wenn man sich selbst, die anderen und alles um sich herum nicht mehr in seinem eigenen, natürlichen Wert, sondern nur noch funktional in seinem Waren- oder Marktwert wahrnimmt, schneidet man sich von der ursprünglichen Lebendigkeit ab. Fromm nannte das „Entfremdung". Fremd gegenüber der Natur, den Menschen und sich selbst.

Ein weiteres Merkmal der Konsumgesellschaft ist: Alles und jede(r) muss verfügbar sein, und zwar so bequem, günstig und schnell wie möglich – buchstäblich auf Knopfdruck. Müheloser Konsum als Strategie, der inneren Leere zu entkommen, das ist heute im Zeitalter der Digitalisierung noch ungleich stärker und „normopathischer" als in den USA der 50er Jahre. Fromm war seinerzeit zwar Mitglied der Sozialistischen Partei und wurde deshalb vom FBI überwacht. Doch den Kommunismus sah er nicht als Heilmittel, weil diese Ideologie sich auf die Produktionsmittel, das Materielle beschränkt. Der entfremdete Mensch braucht wieder eine Religion „als System der Orientierung und als Objekt der Hingabe" – eine Religion ohne Gott, Dogma und äußere Autoritäten.

Mittel der Gleichschaltung

Mit der Entfremdung gehen wesentliche Verluste an Menschlichkeit einher. Oberflächlichkeit, stumpfe Angepasstheit, Lieb- und Rücksichtslosigkeit sind die Regel. In den zwei wohl bedeutendsten Dystopien – d. h. negativen Zukunftsvisionen – des 20. Jahrhunderts werden normopathische Gesellschaften beschrieben, die bei aller Unterschiedlichkeit eines gemeinsam haben: Liebe ist verboten. Ganz brutal mit Folterungen in Orson Welles' Überwachungsstaat von „1984", eher subtil, doch mindestens ebenso wirksam durch Konditionierung auf Konsum in Aldous Huxleys „Schöne neue Welt".

Es lassen sich Parallelen zu heutigen Gesellschaften erkennen. In beiden Dystopien werden Informationen, Bilder, ja sogar eine veränderte Sprache („Neusprech") gezielt zur Gleichschaltung aller Menschen eingesetzt. In einer TV-Dokumentation argumentiert die französische Philosophin und Psychoanalytikerin Cynthia Fleury: „Wenn das Wort als wichtigstes Instrument zur Regulation in einer Demokratie als unehrlich und nichtig empfunden wird (Einblendung Donald Trump: „Believe me"), dann treten an seine Stelle Gewalt, übermäßige Sicherheit und übertriebene Ordnung."

Mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI, amerikanisch AI = artificial intelligence) lassen sich bereits Videobotschaften von maßgeblichen Politikern täuschend echt fälschen. Ilya Sutskever, ein Experte für die sich selbst weiterentwickelnde Künstliche Intelligenz (A.G.I.) und Forschungsleiter von Elon Musks „OpenAI", meint (in dem Dokumentarfilm „IHuman" von Tonje Hessen Schei):

„KI ist ja eine tolle Sache, denn sie wird alle Probleme lösen, die wir heute haben. Aber sie wird auch neue Probleme schaffen. Ich glaube, das Problem, das wir heute mit Fake News haben, wird hunderttausendmal schlimmer. Cyber-Attacken werden schlimmer. Es wird komplett automatisierte KI-Waffen geben. Wir glauben, dass KI das Potential hat, eine endlose stabile Diktatur zu erschaffen."

Qualitäten wie Lebendigkeit und Authentizität werden in einer normopathischen Gesellschaft verdeckt und können sich nicht entfalten.

Nicht nur in Diktaturen, auch in demokratischen Gesellschaften wie der unseren werden wir kräftig manipuliert. Die politischen Maßnahmen und die Berichterstattung in der „Corona-Krise" haben die Gesellschaft gefährlich gespalten und polarisiert. Der Psychotherapeut Hans-Joachim Maaz schreibt in seinem 2017 erschienenen Buch „Das falsche Leben. Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft":

„Die Auflösung demokratischer Strukturen beginnt, wenn jeder substanzielle Protest mit einer Schlagwortkeule, z. B. ‚populistisch', ‚rechtsextrem', ‚rassistisch' oder ‚sexistisch', moralisierend abgewertet und zum Schweigen gebracht werden soll. Demokratie lebt von der Opposition! Opposition muss gepflegt werden, gehütet, beschützt und gefördert werden, sonst stirbt auch die Demokratie."

Mensch und Natur

Wir erkennen leicht die menschlichen Schwächen früherer Gesellschaften, etwa die Selbstverständlichkeit, mit der sich England im 18. und 19. Jahrhundert durch Sklavenhandel zur stärksten Kolonialmacht entwickelte. Es bedurfte einiger mutiger Männer, um die Unmenschlichkeit dieses florierenden Geschäfts anzuprangern und durch Beharrlichkeit einen Gesinnungswandel zu bewirken. Ähnlich verhält es sich mit der Gleichberechtigung der Frau, die erst im 19. Jahrhundert überhaupt zum Thema wurde und bis heute noch in etlichen Ländern tabu ist. Was die aktuelle menschliche Schieflage angeht, da hat die Gesellschaft gleichsam einen blinden Fleck. Das scheint ein Merkmal der Normopathie zu sein – so nach dem Motto: „Wir sind ja ganz normal und verhalten uns völlig richtig, im Unterschied zu der furchtbaren Gesellschaft XY!" Kritische Stimmen werden von der Mehrheit und den Massenmedien überhört, ignoriert, lächerlich oder mundtot gemacht. So wurden und werden Proteste gegen unverhältnismäßige Einschränkungen in Corona-Zeiten als „rechte Verschwörungstheorien" gebrandmarkt.







Woran soll man sich in einer so aufgeheizten Stimmungslage orientieren? Gibt es eine verlässliche, neutrale Konstante, an der wir ersehen oder messen können, ob wir richtig oder falsch liegen? Wie wäre es mit der Natur selbst? Normopathie gibt es nur bei Menschen, nicht bei Tieren oder Pflanzen. Es lässt sich allerdings leicht sagen: „Sei einfach du selbst, so natürlich wie möglich, und du bist lebendig und authentisch!" So einfach ist das eben nicht. Doch es hilft, sich regelmäßig in der Natur aufzuhalten. Täglich einen Waldspaziergang ohne Handy zu machen. Die Stille genießen, den Vögeln zu lauschen. Wir brauchen zunächst einmal Abstand zu dem emotionalen Wust an gegensätzlichen Meinungen, Appellen, Nachrichten. Die Natur bietet einen Ort der Erholung von krankmachenden sozialen Einflüssen.

Je vielfältiger und multikultureller eine Gesellschaft, desto weniger normopathisch ist sie.



Ein Merkmal ursprünglicher intakter Natur ist die Biodiversität. Eine enorme Vielfalt der Arten. Dagegen setzt der Mensch die Monokulturen. Regenwälder werden abgeholzt, um Platz für Viehweiden und Plantagen zu machen. Je geordneter und gleichförmiger, desto besser zu kontrollieren und auszubeuten. Dieses Prinzip gilt für alles, was der Mensch zu beherrschen sucht, die Ressourcen der Erde ebenso wie die menschlichen. Deshalb kann die Vielfalt in der Natur als Hinweis und Anregung dienen, wie wir der Normopathie in der Gesellschaft entgegenwirken können: Je vielfältiger und multikultureller eine Gesellschaft, desto weniger normopathisch ist sie. Monokultur in der Landwirtschaft mag ökonomisch anfangs profitabel erscheinen, erweist sich jedoch auf lange Sicht als tödlich. Auf die Gesellschaft übertragen bedeutet sie Gleichschaltung, Abstumpfung, Entmenschlichung.





Die spirituelle Praxis bezieht sich vor allem darauf, die Illusion zu durchschauen, um frei zu sein.

Ich und die Anderen

Ein weiteres unterscheidendes Merkmal von Natur im Vergleich zum Menschen ist die Ichlosigkeit. Der Mensch gehört zwar zur Natur, doch er stellt sich selbst außerhalb und glaubt, etwas Besonderes zu sein. Dazu sei er privilegiert aufgrund seiner Intelligenz und vor allem durch sein Bewusstsein, sein Ich, mit dem er sich von der Natur und allem anderen abgrenzt. Er hat ein Bewusstsein seiner selbst. Das wiederum führt zu Fragen wie: Wie wirke ich auf die anderen? Wie gut oder schlecht bin ich im Vergleich zu…? Das Ich scheint vor allem sichergehen zu wollen, dass alles im Leben glatt und erfolgreich läuft. Die größte Angst ist, die scheinbare Kontrolle zu verlieren. Doch was kontrolliert und regelt dieses Ich denn tatsächlich? Ich nenne das Leben „mein Leben", doch alle wichtigen Körperfunktionen wie atmen, essen, verdauen, denken, gehen, fühlen oder sprechen operieren „von selbst".

Wer die Existenz von Ich bezweifelt, verstößt gegen die Allgemein-Überzeugung Nr. 1: Ich bin ich und du bist du. Darauf bauen unzählige individuelle und soziale Phänomene auf: Überheblichkeit, Ehrgeiz, Konkurrenzkampf, Selbstzweifel, Diskriminierung von Minderheiten, Ausbeutung von Natur und Mensch zum Zwecke persönlicher Bereicherung usw. Insofern dies die Normalität und als Empfinden von Getrenntsein vom Ganzen auch leidvoll ist, könnte man von der umfassendsten Normopathie überhaupt sprechen – allerdings wird der Begriff bisher nicht in diesem universalen Zusammenhang verwendet.

Berücksichtigen wir einen Kerngedanken der nichtdualistischen vedischen oder auch der buddhistischen Tradition, dann ist die Gegenüberstellung von Ich und Nicht-Ich eine Illusion, Maya. Es gibt in Wahrheit kein Ich. Die Abspaltung des Menschen von der Natur ist unwirklich, eine Täuschung. Die spirituelle Praxis bezieht sich vor allem darauf, diese Illusion zu durchschauen, um frei zu sein. Frei wovon? Von äußeren, „normopathischen" Zwängen? Von Krankheit, Fehlern, Unvollkommenheiten? Nein. Frei vom illusionären Ich, das alles kontrollieren muss und letztlich nur im Weg ist. Die wenigen, die im Sinne von Meister Eckehart „arm im Geiste" sind, die nicht einmal ein Ich haben und von daher keine Besitzansprüche, die sind gegen jede Form von Normopathie gewappnet, ohne Absicht.

Auf der praktischen alltäglichen Ebene gilt es, immer wieder die Stille zu finden, wach und bewusst zu sein und auch bei sich selbst zu schauen: In welchem Lebensbereich und bei welchen unserer Ansichten sind wir von der Normalität der allgemeinen Kultur oder einer speziellen Subkultur geprägt und reagieren gereizt, wenn diese Ansichten in Frage gestellt werden?

Qualitäten wie Lebendigkeit und Authentizität werden in einer normopathischen Gesellschaft verdeckt und können bzw. dürfen sich nicht entfalten. Wir können und sollten uns also zunächst selbst fragen, wie es mit der eigenen Lebendigkeit und dem Gefühl von Freiheit steht. Und dann, was wir praktisch tun können, um sie wiederzuentdecken und dauerhaft zu stärken und aufrechtzuerhalten. Da gibt es unzählige Möglichkeiten der aktiven Meditation und der Selbsterforschung. Nach wie vor werden spirituelle Wege jenseits der offiziellen Kirchen von der Mehrheit und den Massenmedien als „Esoterik" und „Spinnerei" abgewertet. Ein klarer Hinweis darauf, dass dieser Bereich relativ „Normopathie-geschützt" ist.



Information & Inspiration

Christian Dittrich-Opitz, Christian Salvesen: Normopathie – Das drängendste Problem unserer Zeit. Selber denken, kritisch bleiben. (Kamphausen-Media, 2021)

Yuval N. Harari: Homo Deus. Eine Geschichte von Morgen (C. H. Beck, 2020)

Christian Salvesen: www.christian-salvesen.de

Unser Leben und unser Planet sind in einer Schieflage, sagt Autor Christian Brehmer und spürt der tieferen Ursache nach…

Als Menschen auf dieser Erde wurden wir ins Dasein geworfen, und wir müssen unser Leben irgendwie managen, um „über die Runden zu kommen“. Einigen fällt das leicht, vielen fällt das schwer. Besonders, wenn wir an die zwei Drittel der Menschheit in der sogenannten Dritten Welt denken. Oft ist für sie das Leben ein einziger Kampf ums Überleben.

Zu Corona-Zeiten allerdings müssen auch in den reichen Industrienationen viele Mittelständler und Kleinbetriebe ums Überleben kämpfen, jedoch meist nur finanziell. Für viele ist ein soziales Netz gespannt, das für ein angenehmes Überleben sorgt. Allerdings ist da der Schmerz, das über Jahre Aufgebaute ruhenlassen zu müssen. Die Enttäuschung ist groß, und schnell mündet sie in eine Depression. Hungern müssen jedoch nur wenige – das Leiden ist eher psychisch.





„Uns fehlt die entscheidende Dimension“

Von Christian Brehmer

Viele sehen nicht die tiefere Ursache unseres ausbeuterischen Verhaltens der Natur gegenüber.

„Wir haben uns verirrt“

Hieß es schon immer: Das Leben ist ein Kampf, so kommt zu Corona-Zeiten die Angst vor dem Ungewissen hinzu und vielleicht die Angst, sich anzustecken – auch trotz Impfung. Es lauert hinter aller Aktivität und Zerstreuung eine dem Menschen unbewusste Urangst, bedingt durch die Trennung von seinem Ursprung. Hinzu kommt das häufig verdrängte Wissen um die eigene Sterblichkeit. Trotz Aufklärung, Wissenschaft, Kranken- und Lebensversicherung verbleibt da etwas Unsichtbares und Unkontrollierbares. Uns wird unsere *conditio humana* auf der gegenwärtigen Evolutionsstufe – einer Durchgangsstufe – bewusst. Und das ist gut so.

Bereits vor der Pandemie war für viele das Leben ein Kampf: Joberhalt, Gesundheitsprobleme, Umweltverschmutzung, Klimawandel, Digitalisierung, zwischenmenschliche Auseinandersetzungen und, und, und – die Liste ließe sich für jeden individuell erweitern. Unser Leben und unser Planet sind in einer Schieflage. „Wir haben uns verirrt“, konstatiert der renommierte Hirnforscher Prof. Gerald Hüther.

Von Natur aus glücklich

Ob die Naturvölker vor dem Kontakt mit den europäischen Entwicklungsbringern schon so viel Leid kannten? Ist doch das Leben an sich Freude, ein grundlegendes Wohlgefühl, für das man nichts tun muss. Das bestätigen alle, die ihr Bewusstsein erweitern und die sich von ihren inneren Fesseln zum Leben befreien.

Der in Deutschland lebende spirituelle Lehrer John David aus England hat ein Buch mit dem Titel „Grundlos glücklich. Die Freiheit des Seins“ verfasst und dazu einen gleichnamigen Film gedreht. Auch Barbara Vödisch hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Grundlos glücklich. Die Quelle des wahren Glücks liegt in dir“. Da heißt es in der Einleitung:

„Nichts brauchst du,
nichts fehlt dir, um glücklich zu sein.
Wahres Glück ist nicht getrennt von dir,
ist nicht abhängig von glücklichen Ereignissen,
von beruflichem Erfolg, Anerkennung,
Geld oder anderen Menschen.
Es ist dein natürliches Sein.“

Als Kinder strahlten wir dieses natürliche Glücklichsein noch aus, kicherten manchmal über das Verhalten der Erwachsenen: „Was? Opa wünscht sich ein Smartphone? Da lachen ja die Apps!“ Für die meisten Menschen ist „das natürliche Sein“ jedoch alles andere als glücklich.

Wo ist der Sinn?

Wir haben eine Kultur erschaffen, die uns von uns selbst entfremdet. Wir suchen unser Glück im Äußeren, in Ablenkungen oder in Wohlstand, in Besitz und Anerkennung und müssen dafür kämpfen in einer Welt der Ellbogenmentalität. So schaffen wir Verspannungen in unserem Nervensystem und fühlen uns nicht wohl in unserer Haut. Vergeblich halten wir Ausschau nach etwas Verbindlichem, an dem wir uns orientieren können. Ohne inneren Anker sind wir den Wellen der Ereignisse ausgeliefert, versinken wir in der Informationsflut. Wer bin ich eigentlich, und was ist der Sinn meines Daseins?

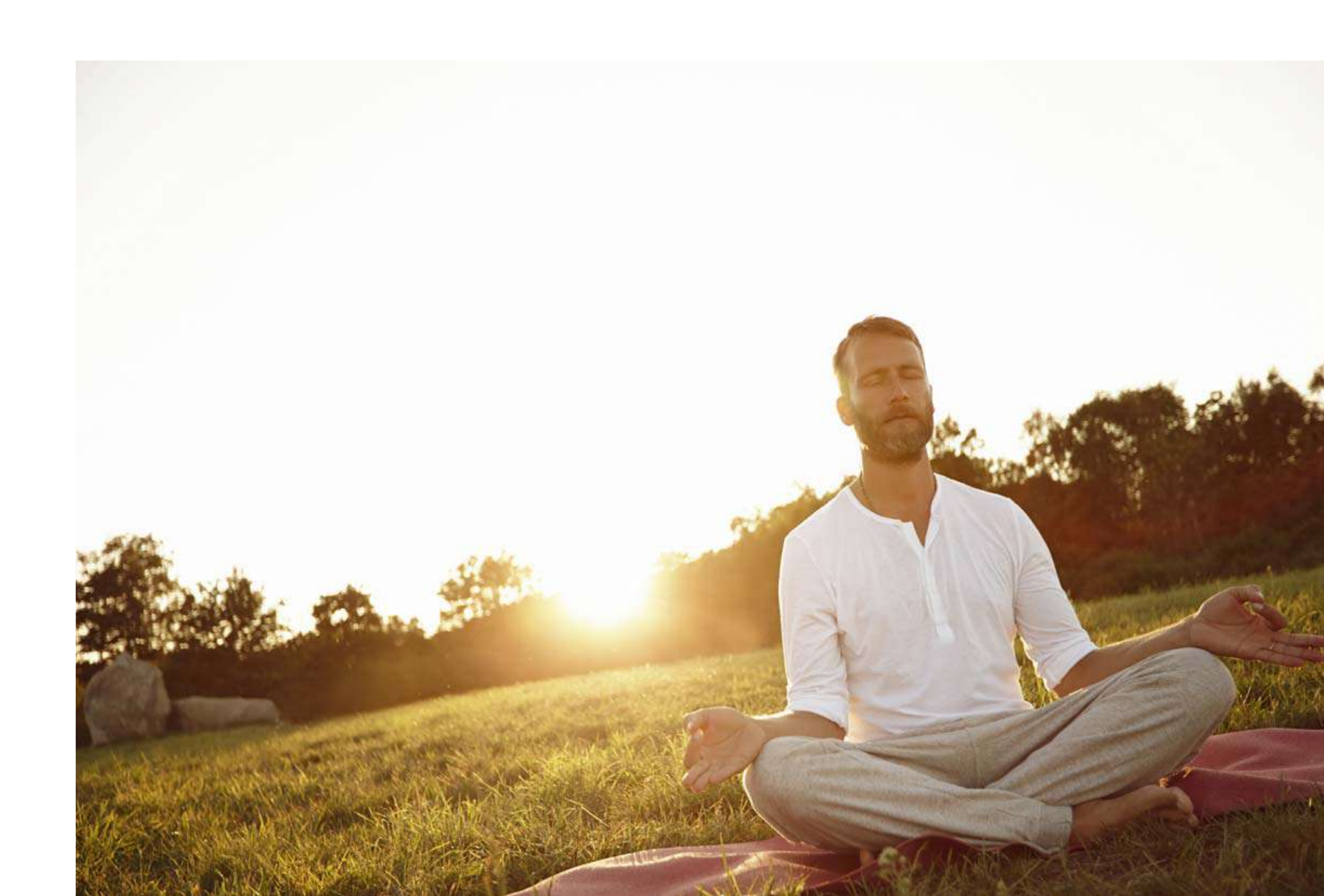
Spätestens wenn es uns dreckig geht, wenn wir kurz vor dem Burnout stehen und nicht in Aktionismus, in Ablenkungen, Alkohol oder Drogen flüchten, tauchen diese Fragen auf. Sie halten uns in der Schwebe, und manchem wird bewusst, dass er nicht lebt, sondern funktioniert. Wir werden gelebt und leben oft am eigentlichen Leben vorbei. Das kann doch nicht alles sein! Irgendetwas fehlt! Aber wenn wir diesen Schwebezustand, dieses innere Fragen aushalten, unverkrampft für eine Weile aushalten, ohne Ablenkungen, kann eine befreiende Dimension aufschimmern, etwas, nach dem wir schon immer gesucht haben.

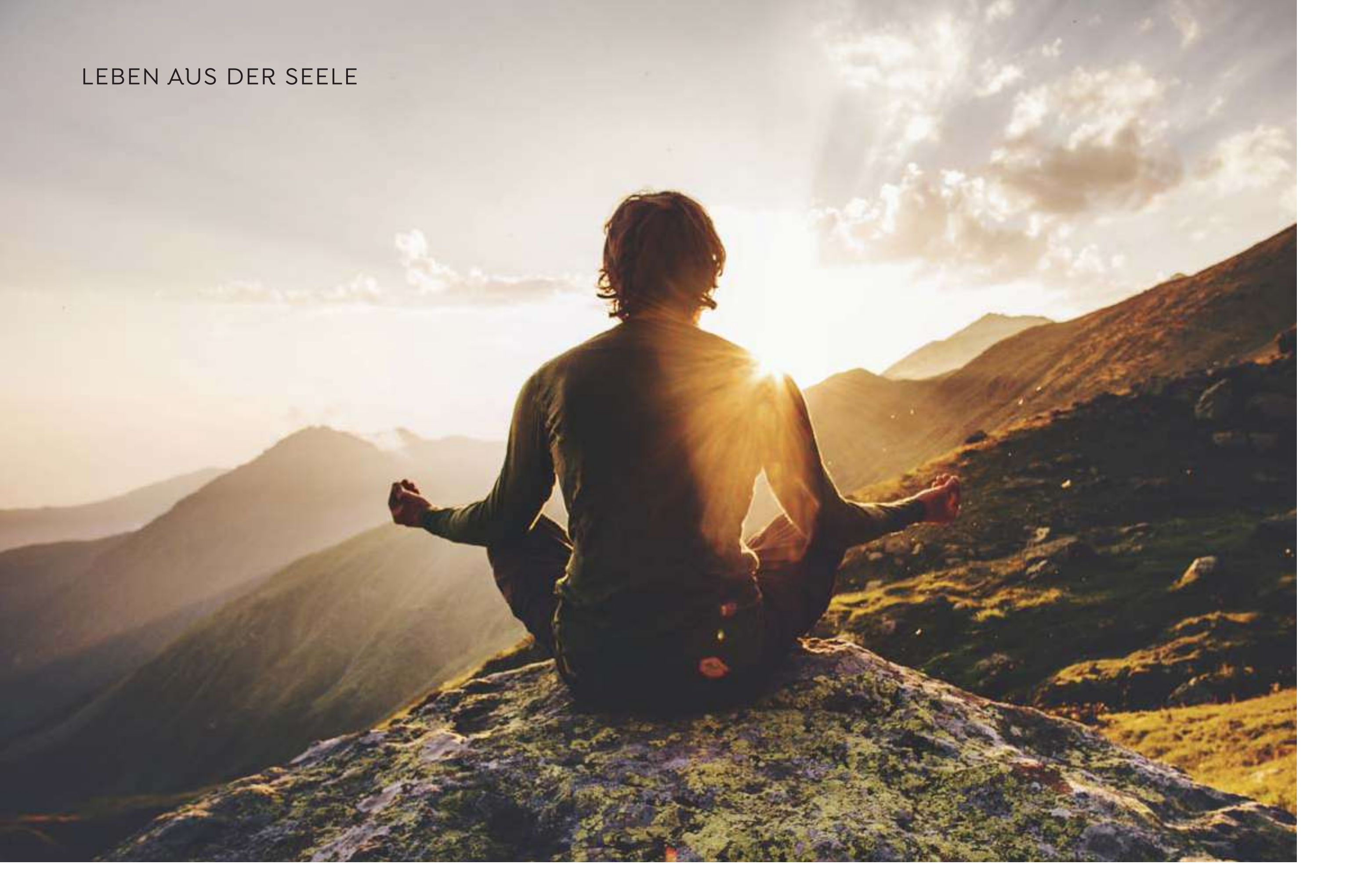
Zu sich selbst finden

„Das was sucht, ist das Gesuchte“, sagt Franziskus von Assisi. Was er wohl damit gemeint hat? Geht es etwa um die dem Suchen innewohnende Dynamik und weniger um das, was ich suche?

Wenn ich alle Inhalte in meinem Bewusstsein zurücklasse, bleibt nur noch das reine Bewusstsein, und – das ist die Entdeckung – dann tut sich eine neue Dimension auf. Sie war schon immer da, nur überlagert von den vielen Gedanken und Emotionen. Ich ent-decke zunächst schemenhaft und dann mit Geduld und Beharrlichkeit immer klarer die Substanz meiner Persönlichkeit, mein eigentliches Selbst, meine Seele. Sie war schon immer da; jetzt habe ich sie kurz erfahren. Sie ist mir entgegengekommen. War der Begriff „Seele“ bislang eine in unserer Gesellschaft gängige Begriffshülse – jetzt ist sie mit Erfahrung gefüllt.

„Heureka! Ich hab‘s gefunden!“ Ein freudiger Ausruf, wie er von Archimedes in der Badewanne überliefert ist. In der Entspannung kam die befreiende Intuition. Sagt man doch, er sei vor Freude aus der Wanne gesprungen und nackend durch Athen gelaufen: „Heureka! Heureka!“ Der antike Mathematiker und Physiker entdeckte zwar nicht seine Seele, aber ihm ging auf, dass das Volumen seines Körpers genau der Menge des verdrängten Wassers entsprach: das hydrostatische Gesetz.





Die Selbst-Erfahrung vertiefen

Fortan gehe ich der Erfahrung meiner Seele nach. Sie führt zu einer regelmäßigen Selbsterfahrungspraxis, die mich jenseits von Gedanken und Emotionen zu meiner Substanz, zu meiner Seele befreit. Sei es nun Yoga, Meditation oder Achtsamkeitstraining, der Wege sind viele. Ich finde meine mir gemäße Methode, denn ich bin motiviert. Regelmäßig praktiziert, löse ich mich mehr und mehr von allen Gedanken und lasse alles Inhaltliche zurück, bis ich das *reine Bewusstsein erfahre, meine Seele*. Ich erfahre sie als eine stille innere Freude. Grundlos. Sie war, so sagten wir, schon immer da, mein zu sich selbst befreites inneres Sein, nur überlagert von schwatzhaften Gedanken, zwanghaften Vorstellungen, schillernden Emotionen und rotierenden Problemen.

Freilich geht mir diese innere Freude im Alltag immer wieder verloren. Aber ganz unverhofft, mitten in der Aktivität, taucht sie spontan wieder auf: eine befreiende Bewusstwerdung meiner selbst, eine Orientierung von innen. Ich unterstütze diesen Prozess, und im Laufe der Zeit setzt sich ein sanftes Hintergrund-Bewusstsein, eine stille Präsenz im Alltag immer mehr durch. Ich erkenne es als mein wahres Wesen, als meine Heimat, als meine Seele, nach der ich schon immer gesucht habe.

Intuitionen aus der Seele

„Die Seele ist eine wissende Substanz", sagte Maulana Rumi, der persische Philosoph und Mystiker, einer der großen Weisheitslehrer der Menschheit.

> Die fehlende Dimension wird unser Leben wieder ins Lot bringen.

Wir alle wissen, dass, wenn wir entspannt sind, uns nicht nur gespeichertes Wissen mühelos zugänglich ist, sondern sich auch Intuitionen einstellen können (Beispiel: Archimedes). Wir haben ein Problem, grübeln, lassen locker, und die Lösung „fällt uns ein". Woher kommt sie? Sie kommt aus der Seele, aus der wissenden Substanz. Und wenn sie uns mehr und mehr zugänglich ist durch regelmäßige Ausübung einer Entspannungs- und Selbsterfahrungspraxis, schöpfen wir zunehmend aus der Intuition, der den Verstand ergänzenden Erkenntnisquelle.

Sie ist in jedem Menschen angelegt, und wenn Selbsterfahrungstechniken in unserer Gesellschaft angekommen sind, tun wir das bewusst, was seit Millionen von Jahren in Millionen von Organismen unbewusst geschehen ist: die Intensivierung des Bewusstseins. Wir werden weniger Fehler machen und von unserem selbstzerstörerischen Verhalten absehen. *Die fehlende Dimension – sie wird unser Leben und unseren Planeten wieder ins Lot bringen.*

Den Mangel beheben

Dabei kann Corona unser Entwicklungshelfer sein: ein Schuss vor den Bug des vom Menschen fehlgesteuerten Dampfers unserer globalen Gesellschaft. Viele haben das erkannt und wollen nach der Herdenimmunität nicht mehr zurück in das alte Fahrwasser der zwanghaften Steigerung von Produktion, von Konsum und Spaß.

Alle machen sich zwar stark für Klimaschutz, aber viele sehen nicht die tiefere Ursache unseres ausbeuterischen Verhaltens der Natur gegenüber. Wir sind schlichtweg Mangelwesen auf der gegenwärtigen Durchgangsstufe der Evolution. Der Mangel lässt sich nicht allein durch Aktionismus und durch Spaß und Konsum ausgleichen – uns fehlt die entscheidende Dimension, die Dimension der Seele. *Dagegen kann man etwas tun!*

Information & Inspiration

Christian Brehmer: Vom Urknall zur Erleuchtung. Die Evolution des Bewusstseins als Ausweg aus der Krise (Via Nova, 2007)
Ders.: Woher? Wohin? Orientierung im Leben. Die Evolution des Bewusstseins als Ausweg aus der Krise (Via Nova, 2018)

Dr. Christian Brehmer ist Autor und Evolutionsforscher: www.bewusstseins-evolution.de

Dein erstes Bauchgefühl, dein erster Ausruf, das ist der Schlüssel zur Deutung.



Tarotkarten sind eine Einladung, uns auf unser Unbewusstes einzulassen. Psychologin Lilo Schwarz regt dazu an, Vertrauen in die eigene Intuition zu entwickeln.

TAROT: „JEDES MAL EIN-MALIG, JEDES MAL ANDERS“

Von Martina Pahr



Lilo Schwarz erzählt im Gespräch, wie sie mit Tarotkarten arbeitet und warum man immer der eigenen Deutung vertrauen sollte.

Die „Magie“ von Tarotkarten ist schon oft beschrieben worden: Sie würden das kollektive Unterbewusstsein ansprechen, Archetypen abbilden und in eine mystische Beziehung zu jenen gehen, die sich die Karten legen. Oder legen lassen – und hier wird es spannend. Denn Karten sind immer auch eine Einladung, uns auf unsere eigene Kompetenz einzulassen, voll Vertrauen in unsere eigene Intuition ihre Sprache individuell zu lesen und den Fährten zu folgen, die wir in ihnen entdecken: heute diese – morgen vielleicht eine andere. Eine Einladung, nicht die Kompetenz abzugeben und andere Menschen zu fragen, was die Karten für uns an Information bereithalten; und auch nicht die Deutung, an den Buchstaben festhaltend, aus einem Buch abzulesen, wenn sich das Bild für uns ganz anders anfühlt und eine ganz andere Aussage zu geben scheint. Das ist eine Herausforderung, die ein Geschenk in sich birgt.

Es gibt Menschen, die psychologisch mit dem Tarot arbeiten und andere darin unterstützen, die eigenen Deutungen zu finden – wie die Schweizer Autorin Lilo Schwarz. Die Frau, die über ein Handelsdiplom und einen NLP-Master-Titel verfügt und mit Management Constellation ebenso vertraut ist wie mit Notfallpsychologie, kam erstmals vor rund vierzig Jahren mit Tarot in Berührung, ganz „klassisch“ beim Orakeln zu Silvester. Sie war skeptisch – und zugleich fasziniert. Bei einer Psychologin lernte sie einen intuitiven Umgang mit Tarot. Als dies nach einigen Jahren nicht mehr befriedigend für sie war, setzte sie sich intensiv mit dem Studium der Karten auseinander, schrieb sogar ein Booklet dazu – und erst zehn Jahre später ein „richtiges“ Buch.

Bald setzte die Diplompsychologin die Karten auch in ihren Sitzungen ein, um ihre Klient:innen anzuregen, selbst einen Blick ins eigene Unbewusste zu werfen – wozu die Sprache der intensiven, archaischen Bilder bestens geeignet ist. Die Karten weisen in eine Richtung, die unsere bewussten Gedanken oft ignorieren, und bringen, wie die Tarot-Expertin in ihrem Handbuch schreibt, „mit Vielfalt und Farbe Licht ins oft Dunkle“. Zusammen mit der Berliner Künstlerin Kitty Kahane hat sie auf Grundlage der bekannten Rider Waite Karten (mit denen sie am liebsten arbeitet) ein zeitgemäßes Kartenset gestaltet, das im September neu aufgelegt wurde. Die Arbeit beschreibt sie als spannend, denn in den meisten Fällen traf die Künstlerin spontan den „Nerv“ einer Karte, erfasste ihren Grundtenor intuitiv und hüllte ihn in eine neue Form: leicht, farbintensiv und auch fröhlich.

Frau Schwarz, warum haben Sie sich für die Rider Waite Karten entschieden? Weil man mit ihnen arbeiten kann, ohne sich mit dem ganzen Hintergrund an Deutung, Symbolen und geometrischen Zeichen auseinanderzusetzen?

Das Rider Waite Tarot ist für mich nicht das Schönste, aber das Beste, um wirklich zu reflektieren, analysieren und relativ schnell aus der Bildsprache eine Antwort zu bekommen. Das alte Rider Waite Tarot ist so „langweilig" in der Darstellung, dass man wirklich alles hineininterpretieren kann – und das ist für mich der Reiz der Sache. Es gibt so unendlich viele schöne Tarots, aber die legen bereits eine Philosophie mit hinein. Dann bin ich nicht mehr frei.

Das heißt, wenn ich ein verzückt lächelndes Gesicht sehe, bin ich nicht frei zu spüren, dass diese bestimmte Situation vielleicht bedrohlich auf mich wirkt?

Ganz genau. Das machen wir in meinen Kursen zum Spaß und Spiel wirklich so. Wir deuten die aktuelle Situation und die Gesichter auf den Karten so individuell, dass wir völlig unterschiedliche Resultate haben. Das ist für mich Magie: in dieses Unkontrollierbare, Lebendige hineinzutreten und dafür den Zustand der vorgefassten Meinungen, wie etwas sein müsste, zu verlassen; mich wirklich dem Leben hinzugeben oder mich dem Leben zuzumuten und mir selber zuzumuten, wie ich heute fühle und denke, ob ich ängstlich oder glücklich oder übermütig bin – all diese Nuancen vom Sein zu entdecken. Da bin ich Teil des organischen, des psychischen und auch seelischen Lebens.

Wenn ich mich auf die Bilder des Tarots einlasse, zeige ich damit Vertrauen in meine eigene Kompetenz und Intuition?

Genau. Es braucht aber eine Basis, damit ich mir das zutraue und vor allem, dass ich mir das erlaube. Menschen, die noch nicht über sich selber nachdenken können, die vielleicht gar nie über sich selber staunen oder lachen können, brauchen zuerst die Erfahrung: „Jetzt habe ich das heute so gespürt, meine Intuition ist richtig." In meinen Kursen erlebe ich sehr viele sehr bewusste Menschen, die das reflektieren können, aber ich habe auch immer wieder Leute, die sich selbst erst dabei entdeckten. Tarot ist dann wirklich nur ein Instrument – eigentlich nur bedruckter Karton.

Wie kann man diese Basis herstellen?

Die Basis ist natürlich in allem, im Leben selbst: Wie können Menschen Vertrauen zu sich selbst gewinnen? Sie brauchen ein wohlwollendes Umfeld, Anregung, Feedback, sie müssen ihre Selbstwirksamkeit spüren, sie brauchen Mut, sie brauchen Sorgfalt, sie brauchen ganz Vieles. Tarot ist wirklich ein Ausschnitt aus diesem Feedback. Aber wenn ich das nicht zuvor gelernt habe und ganz allein unterwegs bin, ohne dass ich je geliebt wurde oder bestätigt wurde, dann glaube ich nicht daran. Manche Menschen reagieren dann mit Trotz, und die machen es sicher besser als die Anpasser, aber auch sie kommen an ihre Grenzen, wenn sie die Selbstwirksamkeit als Damoklesschwert erleben.

Das Vertrauen in sich selbst ist ja der große Entwicklungsweg in unserem Leben. Ich glaube aber auch, dass wir individuell eine gewisse Neugierde haben: Wir wollen wissen, sehen, kennenlernen.

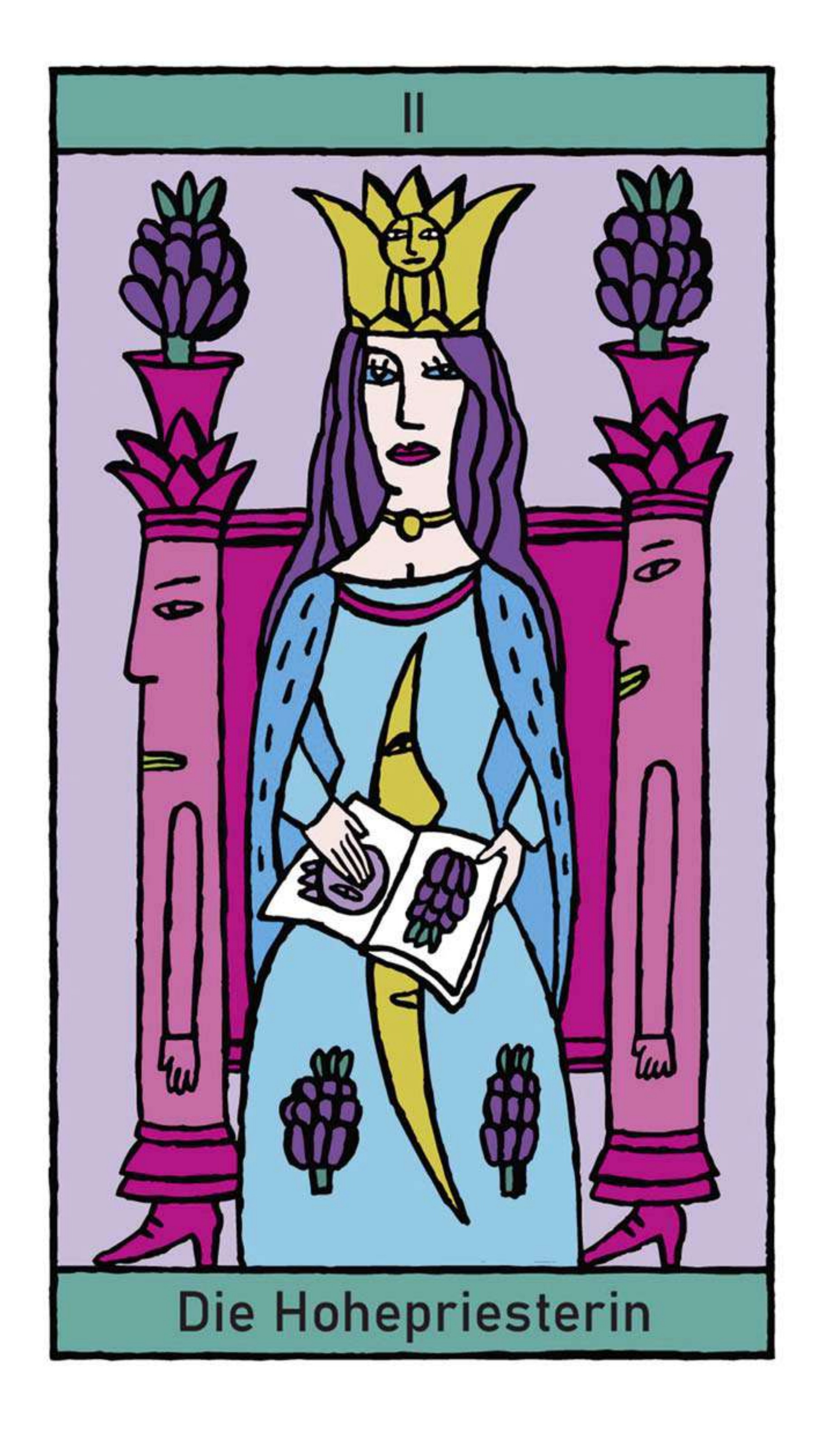
Was vermitteln Sie in Ihren Kursen?

Natürlich beides: Tarot-Kompetenz und auch diese Intuition. Ganz am Anfang ist Tarot wunderbar in der Gruppe zu lernen, viel besser als allein, weil dadurch, dass alle etwas anderes in den Karten sehen, kann man sich an nichts mehr orientieren. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Ich unterscheide da zwischen Bildbeschreibung und persönlicher Bildinterpretation. Ein Bild ist immer gleich, doch jede Beschreibung, so sachlich sie auch ist, ist unterschiedlich: ob ich oben rechts anfange oder bei der Figur oder bei den Bäumen oder wo auch immer. Die Bildbeschreibung ist für mich eine zentrale Schulung für den Einstieg in die Deutung. Es gibt Besserwisser, die sagen: „Ich habe gelesen, das bedeutet dies und jenes." Und ich sage: „Für diesen Autor hat es damals genau das bedeutet. Aber was siehst *du* auf dem Bild?" Während der Bildbeschreibung wird innerlich etwas geweckt. Das ist der simpelste Einstieg, und da setze ich natürlich bereits das Muster.

Ich arbeite sehr häufig mit offen gewählten Karten, also Karten, die nicht blind gezogen werden. Aus der Wahl einer Karte ergeben sich Fragen: „Weshalb wähle ich jetzt diese Karte? Etwa um meinen Kolleg:innen in der Gruppe mitzuteilen, wie es mir heute geht, oder was mich heute berührt, oder was heute für mich ein Wunsch wäre?" Das ist spannend. Dann sage ich der betreffenden Person: „Schau, du bist heute die Expertin für diese Karte. Wir dienen dir zu und sagen dir, wie wir das sehen, was es für uns bedeuten könnte oder welcher Ausschnitt im Bild uns besonders auffällt. Und du hörst einfach zu und lässt dich bereichern. Und das, was passt, nimm das auf, verwebe es in dein Ganzes mit dem Bild – und wenn es nicht passt, dann lass es los, dann ist es einfach nicht deins." Und so gibt es diese Bereicherung. So lernen Menschen ganz schnell, die Vielfalt der Bilder zu sehen und auch zu spüren.

Das Vertrauen in sich selbst ist ja der große Entwicklungsweg in unserem Leben.



Gehen Sie auch so vor, wenn Sie in Einzelsitzungen psychologisch mit dem Tarot arbeiten?

Wenn ich eine Beratung mit Karten mache, arbeite ich genauso, wie wenn ich ohne Karten arbeite: Ich höre mir das Anliegen an, ich frage nach, ich reduziere vielleicht auf den Kern der Frage und entwickle mit dem Klienten zusammen Lösungsbilder. „Gibt es für dich in deinem Denken überhaupt eine Möglichkeit, dass du eine Lösung findest?" Und dann entwickle ich spontan eine Auslegung, wie es gerade passt. Das ist mein Leitspruch: Tarot ist jedes Mal einmalig und jedes Mal anders. Ich lasse die Klienten die Karten natürlich selbst mischen, ich fasse nicht in ihre Geschichte hinein. Und dann benenne ich jeden Platz aus der Auslegung einzeln und lasse die Karte ziehen und noch nicht anschauen. Dann kommt das Erarbeiten, eine Karte um die andere.

Natürlich passe ich mich an die Klient:innen an: Ein paar legen gleich los: „Ach Gott!" oder: „Ach schön!" oder irgendwas. Dein erstes Bauchgefühl, dein erster Ausruf oder auch paraverbale Signale – das ist der Schlüssel zur Deutung. Dann frage ich vielleicht nach: „Was bedeutet nun dein Ausruf?" Wenn die Leute zu sprechen beginnen, höre ich zu und ergänze, frage nach.

Das Muster einer Auslegung ist immer ein Auftrag an das Tarot. Ich erteile dem Tarot diesen Auftrag und das Tarot erfüllt diesen Auftrag, indem es mir die Bilder dazu gibt. Bei einer Legung muss man die Karte immer in Zusammenhang mit dem Platz, an dem sie liegt, deuten. Das braucht sehr viel Übung, sonst verliert man es aus dem Blick und redet nur über die Karte selbst. Ich bleibe dann auf der übergeordneten Ebene, mache diese Bildbeschreibungen und komme dann wieder zum Anfang zurück: „Was ist jetzt für dich, wenn du das so hörst? Was könnte für dich unterstützend sein?" Ich bleibe im Coaching-Modus mit Fragen, wann immer möglich.

Wenn man alleine mit dem Tarot arbeitet, gibt es oft blinde Flecken, wo man einfach einen Aspekt der eigenen Realität nicht wahrnehmen will. Was kann man dann tun?

Ich glaube, es braucht sehr viel Übung und Demut, sich selbst zu beraten. Es ist einfacher, wenn man ein seriöses Gegenüber hat, das einem nicht eigene Wahrnehmungen aufdrücken will. Aber im Zweifelsfall lieber allein als mit jemandem, der einem eigene Geschichten oder Ratschläge um die Ohren schlägt. Ich glaube auch, dass Tarot immer wieder Wege findet, die Karten so zu mischen, dass man die gleiche Karte noch einmal zieht. Damit habe ich selbst Erfahrungen gemacht: „Schon wieder die, das kann ja nicht sein!" Irgendwie – und das ist das Verblüffende am Tarot – bringt es meine Intuition scheinbar fertig, dass ich immer wieder diese Karte ziehe.

Sind Sie in der Versuchung, mit Tarotkarten in die Zukunft zu schauen?

Ja, immer wieder! Die Verlockung haben wir ständig, herausfinden zu wollen, wie etwas ausgeht. Jedes Mal, wenn ich in einer Auslegung eine Karte lege, die auf dem Platz liegt „Tendenz, weitere Entwicklung, sinnvolles Vorgehen für die Zukunft" – das sind doch allesamt Orakelwünsche! Manchmal fragen mich Leute, ob ich sagen kann, wie sie sich verhalten sollen, was richtig ist und wie es ausgeht. Da muss man zunächst eine Grundanalyse machen, und damit weißt du schon sehr viel – und dann kann es sein, dass du eine Karte bekommst, die dir Klarheit gibt. Es kann aber auch sein, dass eine Karte kommt, die gar nichts sagt. Wir müssen das dem Tarot überlassen. Wenn man es erzwingen will, passiert sowieso nichts. Ich kann auch nicht auf Knopfdruck intuitiv sein. Ich muss mich dem Lebensstrom hingeben, und dann zeigt er mir, wann etwas reif ist und ich etwas bewirken darf. Da bin ich demütig.

Was ist beim Tarot sonst noch wichtig?

Für mich ist wichtig, dass Menschen, die mit Tarot oder anderen Methoden mit Menschen beratend arbeiten, wirklich Dienstleister:innen sind und keine Besserwisser:innen. Es ist für mich schockierend und macht mich traurig, dass es immer wieder Manipulation gibt. Das Traurigste ist, dass einige Menschen wirklich meinen, sie seien hilfreich, wenn sie anderen ihre Sicht der Dinge überstülpen. Es ist eine Grundhaltung von mir, dass ich als Psychologin oder Tarot-Beraterin trennen muss zwischen Ich und Du. Das Ich ist nicht wichtig, ich setze nur meine Kompetenzen ein, meine Wahrnehmung, um das Denken und das Fühlen meiner Klient:innen wie einen Kronleuchter aufleuchten zu lassen.



Inspiration & Information

Lilo Schwarz:
Das große Tarot-Praxisbuch
(Königsfurt-Urania Verlag, 2018)

Kartenbilder mit freundlicher Genehmigung aus:
„Kitty Kahane Tarot:
78 Tarotkarten mit ausführlicher Anleitung"
(Königsfurt-Urania Verlag, 2021)

liloschwarz-seminare.ch
kitty.de

Karten sind immer auch eine Einladung, uns auf unsere eigene Kompetenz einzulassen.



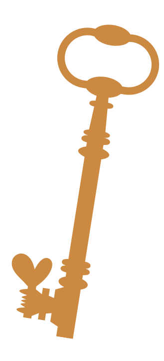
Ich verlor mich selbst in dem verzweifelten Versuch, seinen Erwartungen gerecht zu werden.

© Jonathan Borba on Unsplash

Der Schlüssel liegt im Herzen

Von Tina Engler

Lange war unsere Autorin in einer toxischen Beziehung gefangen. Mithilfe der körperzentrierten Herzensarbeit gelang es ihr, diese loszulassen und wieder zu sich selbst zu finden.



20 Jahre habe ich einfach so hinter mir gelassen, ohne groß nachzudenken. Es erschien mir selbstverständlich, meine lange und vertraute Beziehung über Bord zu werfen. Buchstäblich, denn ich traf M., den Mann, dem ich mit Haut und Haaren verfiel, kurz bevor ich mit meinem damaligen Freund mit einem Segelboot auf Weltreise gehen wollte. Zum ersten Mal konnte ich das Filmzitat aus dem Historiendrama „Gefährliche Liebschaften" verstehen: „Dagegen bin ich machtlos." Genauso habe ich mich im Moment der Begegnung mit dem attraktiven, charmanten und doch zurückhaltend wirkenden Mann, den ich auf einer Produktion in Italien kennenlernte, gefühlt. Ich war von jetzt auf gleich meinen Gefühlen ausgeliefert. Mein Verstand schien wie ausgehebelt, so als hätte es mein ganzes bisheriges Leben nicht gegeben.

Wir nannten es „Liebe". Wir sprachen von Zwillingsseelen, von einem tiefen Band, das uns nach so vielen Leben, in denen wir nicht zueinander fanden, nun endlich wieder vereinte. Da war erstmal nur pures Glücksgefühl. Dank Lovebombing und falscher Zukunftsversprechungen, und im toxischen Netz eines hochgradigen Narzissten gefangen, merkte ich gar nicht, wie ich mich immer weiter von mir entfernte. M. drängte mich, mit ihm zu leben. Alle warnten mich, doch es war wie ein Sog, ein nicht enden wollender Rausch. Ich war wie benommen, immer auf der Suche nach dem süßen Gift. Liebesbeteuerungen, zärtlichen Stunden, ich ließ alles geschehen und glaubte ihm jedes Wort.

Ich hatte also eine Affäre, zum ersten Mal in meinem Leben, und fühlte mich schlecht, weil ich log und betrog. Romantische Film-Szenarien im Kopf, folgte ich jedoch schon nach wenigen Monaten meinem Herzen nach Italien, voller Pläne, ein neues Leben an der Seite des Mannes zu beginnen, der in mir pure Leidenschaft und intensivste Gefühle hervorrief. Ich konnte nicht anders. Ich packte das Auto und fuhr los. Nach rund 2.000 Kilometern landete ich in einem kleinen Küstenort im tiefen Süden Kampaniens. Sehr traditionell, etwas verschroben, nostalgisch. Ich lebte endlich am Meer, wähnte mich angekommen. Alles, was ich betrachtete, sah ich durch eine rosarote Brille. Doch kaum war ich vor Ort, war alles anders. Ich wurde versteckt, keiner durfte von uns wissen. M. tischte mir täglich neue Lügen auf, ich zweifelte nicht eine Sekunde an seiner Ehrlichkeit. Er fand immer wieder Ausreden, ich glaubte sie alle.



Ich dachte, ich könne nicht ohne ihn leben, und ertrug deshalb ein Leben voller Demütigungen.

Im Netz gefangen

Sein intrigantes Spiel war so leicht zu durchschauen, nur *ich* wollte es nicht sehen. „Bella figura" bedeutet in Italien, nach außen hin den schönen Schein zu wahren: vor den Nachbarn, vor der eigenen Familie. Ich wollte nicht auf mein Bauchgefühl hören, das sich oft bemerkbar machte, weil ich wieder mal wegen Nichtigkeiten gedemütigt wurde. Er sprach von Diskretion und Geduld, ich merkte, wie ich dabei innerlich ausdörrte. Schon nach wenigen Wochen stritten wir uns immer häufiger, viel zu oft war ich allein, wartete auf ihn wie eine Süchtige, die an der Nadel hing. Ich versuchte *alles,* um ihn glücklich zu machen, nur um einen kleinen Moment seiner Aufmerksamkeit zu bekommen, um wahrgenommen zu werden, doch er kritisierte mich immer mehr. Egal, was passierte, immer war *ich* an allem schuld. In mir kam das Gefühl auf, dass etwas nicht mit mir stimmt.

Ich verlor mich selbst in dem verzweifelten Versuch, seinen Erwartungen gerecht zu werden, bis ich schließlich nur noch ein Schatten meiner selbst war: leer, desillusioniert. Ich trennte mich immer wieder von ihm, aber ein einziges liebevolles Wort reichte und ich wurde wieder weich. *Sobald er wieder in meinem Leben war, hatte der Junkie seine Droge.*

Ich dachte, ich könne nicht ohne ihn leben, und ertrug deshalb ein Leben voller Demütigungen und Erniedrigungen. Selbst für diese fand ich Entschuldigungen. Schließlich hatte er eine schwierige Beziehung zu seiner gefühlskalten Mutter und brauchte viel Liebe. Ich allein reichte ihm nach gut zwei Jahren nicht mehr, natürlich hatte er Parallelaffären. Es dauerte lange, bis ich verstand, dass Narzissten nicht lieben können. Ich war, wie so viele andere, für ihn nur Mittel zum Zweck, um seine mangelnde Selbstliebe zu kompensieren. Als ich begann, meine eigenen Bedürfnisse anzumelden, und das perfide Spiel nicht mehr mitspielen wollte, wandte er sich eiskalt von mir ab, und ich kehrte endlich nach Deutschland zurück.

Der Weg zurück zum Herzen

Im Nachhinein fällt es mir schwer zu verstehen, wie ich da hineingeraten konnte. Ausgerechnet mir, der ihre Unabhängigkeit heilig ist, ist das passiert. Das musste ich erstmal annehmen und akzeptieren. In verschiedenen Therapien habe ich herausgefunden, dass ich solche Herabsetzungen schon aus meiner Kindheit kannte. Als ich meine alten Wunden und die Glaubenssätze, wie z. B. „Ich werde nur geliebt, wenn ich es allen recht mache", dank therapeutischer Arbeit auflöste und mich zunehmend meinen wahren Gefühlen zuwendete, kehrte meine Kraft zurück.

Über eine Freundin erfuhr ich von der Körperzentrierten Herzensarbeit,

die u. a. die Heilpraktikerin für Psychotherapie und spirituelle Begleiterin Christine Brekenfeld anbietet. Ich ging zu Einzelsitzungen, nahm an den wöchentlichen „Herz öffnen"-Gruppentreffen teil und fing an, mich selbst und meine Verletzungen besser zu verstehen. Schritt für Schritt gelang es mir durch die sinnliche und (mit-)fühlende Herzensarbeit, die Grundmauern, die M. bei mir eingerissen hatte, wieder aufzubauen und bei mir selbst in meiner Herzensmitte anzukommen, mich selbst zu lieben und anzunehmen, so wie ich bin. Und ich erkannte: Die Geschichte mit M. war mir passiert, weil ich die Verbindung zu mir selbst verloren hatte. Der Weg des Herzens war für mich, diese wiederzufinden. In mir – und nicht im Außen.

Dem Trauma entkommen

Einfache Übungen haben mir dabei geholfen, meine Aufmerksamkeit immer wieder auf das Fühlen zu richten. Die intensive Körperarbeit hat mit bewusster Atmung, der unmittelbaren Wahrnehmung des Moments und mit tiefsten Emotionen zu tun. Nach und nach gelang es mir, Gefühle aus der Vergangenheit, nicht abgeschlossene Traumata und verletzte oder verdrängte negative Emotionen selbst aufzuspüren. Dies geschieht in der Körperzentrierten Herzensarbeit durch Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen und geführte Reisen ins Innerste.

Zunächst geht es darum, verborgene, vergessene oder auch ungeliebte Teile und Erfahrungen selbst wahrzunehmen. Christine Brekenfeld: „In meiner Arbeit gehe ich davon aus, dass unser Herz ein Meisterwerk der Schöpfung ist. Es ist das zentrale Organ in unserem Körper. Alle Lebensimpulse gehen von ihm aus. Es steht für Vitalität, Leben und Liebe. Letztendlich ist das Herz der Sitz unseres Wesenskerns. Der Ort, von dem aus wir in die Liebe, die Fülle und das Hier-und-jetzt-Sein gehen. Wenn wir es schaffen, unser Herz wieder für uns selbst zu öffnen, dann sind wir ganz bei uns und können uns von Anhaftung und Suchtverhalten befreien. Oftmals sind es traumatische Erfahrungen, die dazu führen, dass wir eine abhängige Beziehung eingehen."

Der Weg aus einer „kranken" Partnerschaft heraus führt über die Herzensarbeit und die zehn verschiedenen Herzschlüssel, wie u. a. Anerkennung, Verständnis, Erlaubnis,

Die Geschichte mit M. war mir passiert, weil ich die Verbindung zu mir selbst verloren hatte.



© Chang Duong on Unsplash



Ich habe gelernt, bewusst zu fühlen.

Mitgefühl, oder auch Erbarmen. Jeder findet den Schlüssel, der sein Herz wieder öffnet. Das ist weder eine mentale noch kognitive Arbeit, sondern wirklich eine Spür- und Körperarbeit. Brekenfeld: „Oft sind die Menschen, die in eine toxische Beziehung geraten, in einer Art Trauma-Resonanz, d. h. sie haben bereits vorher etwas in ihrem Leben erlebt, was überwältigend war oder sie ohnmächtig zurückgelassen hat. Häufig ist es so, dass es bei dem narzisstischen Partner genauso war und man sich deshalb gegenseitig triggert. Körperinnenreisen, Spürübungen und Meditationen helfen dabei, die Verstrickungen aufzulösen und sich wieder auf gesunde Weise mit sich und der Welt zu verbinden. Denn wahre Heilung finden wir in uns selbst. Es geht darum zu lernen, die eigenen Körperempfindungen wieder besser zu fühlen. Der Weg zum Herzen geht über den Körper und über das erneute Kennenlernen und Spüren unseres eigenen Herzraums", so die Traumatherapeutin.

Ich beschäftige mich viel mit dem Thema, stelle es in den Fokus meiner Gedanken, um zu heilen. Ich lese Bücher der Autorin Safi Nidiaye, die schon in den 90er Jahren begonnen hat, sich der Körperzentrierten Herzensarbeit zu widmen, und die als eine der Wegbereiterinnen in die kraftvolle Welt des Fühlens gilt. Und ich merke dabei, dass es eigentlich vor allem darum geht, dass ich mein Herz für mich selbst öffne, um wahrhaftig zu sein und tiefe Gefühle zuzulassen, statt sie zu verdrängen, denn auch meine alten schmerzhaften Erfahrungen fließen in die körperliche Herzensarbeit mit ein.

Es ist der Weg in die Selbstliebe, denn ich habe gelernt, bewusst zu fühlen. Fühlend, bin ich geschützt; nicht fühlend, ungeschützt. Wenn ich alles fühle, auch den Schmerz, dann bin ich ganz bei mir. Brekenfeld: „Nicht in unserem Verstand, sondern in unserem Herzen liegt der Schlüssel zur ureigenen Wahrheit. Bewusstes Fühlen kann unsere gesamte Wahrnehmung vollkommen verändern. Ich schaue nicht mehr auf den anderen, sondern bin nur bei mir." Genau das tue ich. Der fühlende Herzensweg hat mich von meinen inneren Fesseln befreit.

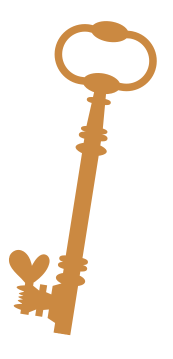
Inspiration & Information
Safi Nidiaye:
Der Schlüssel liegt im Herzen.
Wie bewusstes Fühlen Probleme löst
(Driediger, 2021)

Safi Nidiaye:
Herz öffnen statt Kopf zerbrechen
(Ullstein Allegria, 2005)

James R. Doty:
Das Alphabet des Herzens
(Knaur MensSana, 2019)

Christine Brekenfeld:
www.christine-brekenfeld.de

Safi Nidiaye:
www.safi-nidiaye.com







Safi Nidiaye:
Der Schlüssel liegt im Herzen.
Wie bewusstes Fühlen Probleme löst
Gebunden mit Schutzumschlag
144 S., durchgehend farbig illustriert
ISBN: 978-3-932130-65-6,
Driediger Verlag, 2021,
12,90 €



AN DER KASKADE

Eine meditative Geschichte Von Sandra Stelzner-Mürköster

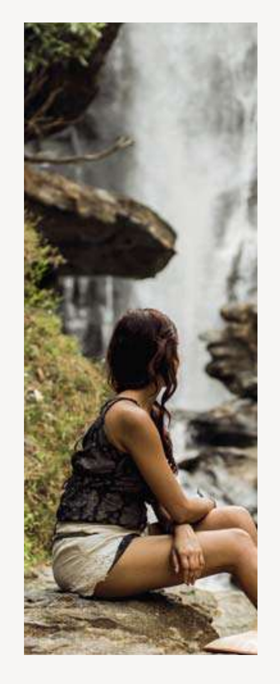
Schließe die Augen und blicke in dein Inneres. Bist du bereit, dich zu sehen? Bist du bereit, in dein Inneres zu blicken? Bist du bereit, dich kennen zu lernen und zu sehen, was dich trennt?

Versuche nicht zu verstehen, bleibe bei mir und höre in dein Inneres. Lass deine innere Stimme sprechen, sie ist da und wartet nur darauf, gehört zu werden; es zählt deine Bereitschaft zu hören.

Höre nun ein Plätschern, das langsam, ganz langsam zu einem lauten, reißenden Strom wird. Es ist ein reißender Bach, an dessen Ufer du nun wie von Zauberhand stehst. Du bist getrennt von der anderen Seite des Ufers und blickst versonnen auf den Wasserfluss des reißenden Baches, siehst, dass du an einer Art Stromschnelle stehst, die kaskadenförmig das Wasser des Flusses speist. Wie gebannt folgst du dem Fluss, blickst in das Wasser, das sich schnell an dir vorbeibewegt. Es nährt eine Sehnsucht in dir nach Ruhe, diese lässt du tief in dein Inneres fließen und erkennst, dass du dich selbst immer und immer wieder von der Ruhe ferngehalten hast.

Höre das Plätschern, siehe die Kraft des Wassers und rieche seine reinigende Wirkung. Getragen von diesen Eindrücken steigt am oberen Ende der Kaskade goldenes Licht vom Fluss auf, dieses Licht breitet sich mit der Bewegung des Wassers weiter aus, die Landschaft um dich herum wird in dieses Licht getaucht.

Eine tiefe Ehrfurcht ergreift dich, es kündigt sich etwas Großartiges an. Du fragst dich, ob du das träumst oder ob du es gerade wirklich erlebst. Und ich frage dich: Ist das, was du fühlst, weniger wirklich als das, was du mit bloßem Auge erkennen kannst? Ist Lebendigkeit nicht das, wonach wir uns alle sehnen? Und ich verrate dir eins, diese Lebendigkeit kannst du nur in dir finden, in jener Magie, die die Ruhe dieses Augenblicks hervorgebracht hat, den du gerade erlebst.



Nun blickst du um dich herum und erkennst mit großem Erstaunen, dass das goldene Licht ein weiteres, ein strahlend weißes Licht mit sich gebracht hat, das sternförmig den Horizont erleuchtet. Dieses weiße sternförmige Licht wird begleitet von Klängen, die dir völlig fremd sind; es ist eine Art Gesang, der dein Herz öffnet, was zugleich schön wie schmerzhaft ist. Der Horizont scheint von einer himmlischen Gestalt gespeist zu sein, die diese Klänge hervorbringt.

„Die Tränen, die wir weinen, der Schmerz und die Trauer, die wir fühlen, sind Gefühle, die uns unserem wahren Selbst näherbringen und das Licht in uns stärken, das einen göttlichen Ursprung hat. Du selbst wählst die Trennung, indem du alles über dich stellst und dir selbst kaum Aufmerksamkeit schenkst. In der Ruhe findest du die Anbindung. Dein Herz kennt diese Wirklichkeit, es ist unsere Heimat, die getragen ist von Liebe und Geborgenheit – das, wonach sich alle Seelen sehnen. Diese Sehnsucht steckt in jedem Menschen; es ist die Sehnsucht, diese Anbindung zu finden; diese Anbindung kann man nur in sich finden, in deinem Inneren. Es ist die Verbindung, das unsichtbare Band, das uns stets mit dem höheren Sein aneinanderfügt, man nennt es Verbundenheit.“

Trage das weiße Licht wie einen Balsam auf deine schmerzenden Stellen auf. Spüre, wie der Balsam tief in dich dringt und dich leichter fühlen lässt. Du siehst jetzt, dass es eine Möglichkeit gibt, das andere Ufer zu besuchen und dorthin zu gehen. Du bewegst dich nun gezielt auf die Brücke zu, Schritt für Schritt; zugleich wird dein Herz leichter und leichter. Du bist dir vollkommen bewusst, dass dir hier ein Geschenk zuteilwird, das göttlichen Ursprungs ist. Das, wonach du dich am meisten sehnst, kommt nun näher und näher.

In dir werden Fragen wach, die einen tiefen, ganz tiefen Ursprung haben: Leben wir überhaupt in der Wirklichkeit? Was ist überhaupt Wirklichkeit? Was macht meine Wirklichkeit aus? Was unterscheidet eine Illusion von einer Wirklichkeit? Wie kann ich eine Illusion enttarnen?

Und auch jetzt hörst du mit einem Mal eine Stimme, die nicht menschlich ist, die fern und zugleich sehr nah scheint. Sie gibt dir Antworten auf das, was sich in dir als tiefe Sehnsucht breit macht und nun eine Stimme erhält:

„Der Mensch und auch du wählt die Trennung selbst, um wieder in die Einheit zu finden, nach Hause. Heute wird dir etwas Göttliches zuteil, denn durch die Öffnung deines Herzens hast du eine Illusion enttarnt, die sehr viel Schwere in die Welt bringt – es ist die Illusion der Trennung. In Wahrheit – und das ist auch deine Wirklichkeit – sind wir alle eins, aus einem Stoff gemacht, der ewig verbunden ist; das, was sich ändert, ist der feinstoffliche Raum, den wir bekleiden. Mit dem Tod gehen wir über in einen anderen feinstofflichen Raum, der nicht weniger wirklich ist als deine einzigartige Zusammensetzung. Das, was euch trennt, was dich trennt, ist nur ein Gedanke. Und wenn du den Gedanken zulässt, dass alles möglich ist, wenn du dich darauf mit ganzem Herzen einlässt, so ist der Weg in die feinstoffliche Welt, auch geistige Welt genannt, immer offen.

Bete und du wirst erhört, bitte und du wirst erhört, zeige Dankbarkeit und du wirst Frieden empfinden. Gehe vollen Mutes den Weg deines Lebens, er ist dazu bestimmt, dich deinem höheren Selbst näher zu bringen, und wisse, dass du immer beschützt und behütet wirst. Du bist der Meister deines Lebens und alles beginnt mit einem Gedanken, aus dem eine Entscheidung wächst, die wiederum das Potential zur Materialisierung hat. Erkenne nun, dass du mit jedem Gedanken dazu beiträgst, dass dein Leben seinen Ausdruck und seine Form findet, so dass daraus deine Wirklichkeit generiert wird. Ist diese Wirklichkeit nicht zugleich eine Illusion, da diese Wirklichkeit zugleich nur eine Möglichkeit von vielen, unendlich vielen anderen Möglichkeiten präsentiert? Nimm diese Weisheit an und du erfährst Fülle, indem du dich für das Potential der vielen anderen Möglichkeiten öffnest. So stehen Illusion und Wirklichkeit in einem engen Zusammenhang und präsentieren nur einen kleinen Ausschnitt dessen, was wir Weisheit nennen.“

Du nimmst diese Worte auf, spürst, dass sich dein Kopf noch gegen diese Weisheit wehrt, die zugleich ein Paradoxon ist, das du mit dem Verstand nicht lösen kannst, das sich in dir aber als wohltuende Ruhe breit macht.

Es ist an der Zeit, mit Dankbarkeit diese Botschaft als Geschenk entgegenzunehmen, und ganz intuitiv verbeugst du dich, tief, ganz tief. In Wahrheit verbeugst du dich vor dir selbst. Es ist ein Moment der Magie, denn du hast die Grenze zwischen Illusion und Wirklichkeit enttarnt im Land der Gefühle und der Wahrheit. Zugleich spürst du, dass es nun an der Zeit ist zurückzukehren in jene Welt, die jetzt gerade für dich vorgesehen ist.

Du nimmst das Bild der Segnung in dich auf, nimmst erneut einen tiefen, ganz tiefen Atemzug und kehrst in unsere Wirklichkeit zurück – ich heiße dich herzlich willkommen. Lebe nun in diesem Bewusstsein, wir alle sind Teil der Ewigkeit.

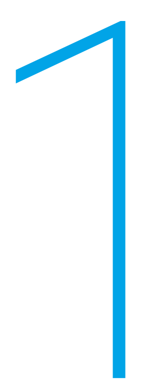
Sandra Stelzner-Mürköster ist Gymnasiallehrerin für Religion und Sport, Mutter von zwei Kindern, systemischer und energetischer Coach.

www.persoenliche-lebensberatung.de

WIR SIND DER HIMMEL, WIR DENKEN WIE EIN PLANET

Artensterben, Klimawandel, Pandemie – das Leben auf unserem Planeten ist in Gefahr. Etwas muss anders werden, radikal anders – doch es geschieht… zu wenig. Denken wir nicht weit genug? In zwei Büchern wird ein ganz weites und ein ganz nahes Denken probiert. Wie das geht? Loslassen auf den Menschen fixierter Lebenskonzepte, einlassen auf die Kraft des Lebendigen.

VISIONEN stellt die beiden Bücher vor.





PLANETAR DENKEN

Das Buch-Cover zeigt die Erde als einen bleichen, blauen Punkt am Firmament – fotografiert aus 6 Milliarden Kilometern Entfernung vom NASA Voyager. Da leben wir, irgendwo tief im Weltall, mit begrenzten Ressourcen unterwegs auf einem „Raumschiff Erde“… Wie denkt man das? *Wie ein Planet,* empfehlen die *Planetar-Denker.* Im „Overview“ versammeln und verbinden sie eine Fülle weiten Denkens aus möglichst vielen Bereichen und Disziplinen des Lebens.

Das geht einher mit planetar handeln und führt ein planetares Leben in planetaren Beziehungen. Das entlässt mich aus dem Zentrum meiner Interessen – sowie meine Sippe, meine Nation. Ich wende mich dem Lebendigen als Gemeinschaft zu, entdecke und erfühle es ohne Grenzen.

2 DIE WURZELN DER WELT

Der Philosoph Emanuele Coccia denkt unser Leben, wie ich es grundklärend und grundauflösend lange nicht gelesen habe. Der *Pflanzendenker* entfaltet ganz ungewohnte Hauptrollen im Spiel des Lebens. *Blätter* erweisen sich als seine grandios unscheinbaren *Stars*. Ihr *Grünen* nährt alles Lebendige:

Fest, reglos, dem Wetter ausgesetzt, bis es darin aufgeht. In der Luft hängend, völlig mühelos, ohne einen einzigen Muskel anspannen zu müssen. Als wäre es ein Vogel, ohne fliegen zu können. Das Blatt ist die erste große Reaktion auf die Eroberung des Festlands. Es ist die Hauptfolge des Landgangs der Pflanzen, Ausdruck ihrer Leidenschaft für das Leben in der Luft.

Alles an der Pflanze trägt zur Existenz des Blattes bei: von der anatomischen Struktur des Stamms hin zu ihrer allgemeinen Physiologie, ihre ganze Geschichte, die Reihung aller evolutionären Entscheidungen im Lauf der Jahrtausende. Alles ist teleologisch eingebettet in dieser grünen, dem Himmel zugewandten Fläche.



SYSTEME AUS ERDE

„Nationalistische Container-Ideologien“ denken vor allem und zuerst an sich selbst. Aber eine durch und durch lebendige Welt überschreitet Regionen und Nationen, sowie alle Grenzen zwischen kulturellen und natürlichen Bereichen. Auf einem gesunden Planeten leben fühlende Wesen und Materie in Frieden und Respekt zusammen. Dafür schützen wir wandernde Kröten, besetzen Bäume (z.B. im Hambacher Forst), respektieren die Heimat von Zauneidechsen beim Errichten eines Gigawerks für E-Autos.

Inspirieren können dabei spirituelle Lebenskonzepte indigener Kulturen – wie das des *Kawsak Sacha*, des „lebendigen Waldes“. Das versteht Wasserfälle, Lagune, Sümpfe, Berge, Flüsse, und Bäume als genauso lebendig und verletzlich wie den Menschen. Orte und Pflanzen verbinden ihr Wesen *(Kawsak Sacha)* mit weisen Menschen, um Ausgleich und Wohlbefinden für alle Lebewesen zu erhalten:

KAWSAK SACHA ist ein Lebewesen mit Bewusstsein, das aus allen Wesen des Dschungels besteht, vom Winzigsten bis zum Größten und Höchsten. Es schließt die Welt der tierischen, pflanzlichen, mineralischen, spirituellen und kosmischen Welt in die Kommunikation mit den Menschen ein ud gibt ihnen das, was notwendig ist, um ihre psychischen, physischen und spirituellen Seiten wiederzubeleben und so die Energie, das Leben und das Gleichgewicht der frühen Völker wiederherzustellen.

Der Pflanzendenker Emanuele Coccia denkt ganz nah an ganz unscheinbare Mitakteure des Lebens auf Erden:

Auf die Blätter gründet nicht nur das Leben des Individuums, zu dem sie gehören, sondern auch das Leben des Reichs, dessen typischer Ausdruck sie sind: die ganze Biosphäre. „Die gesamte lebendige Welt, ob Pflanzen oder Tiere, wird gestützt und stabil konditioniert durch die Energie, die die Plastiden der Sonne abringen, um die Verbindungen aufzubauen, die das Glukosemolekül zusammenhalten. Das Leben auf der Erde – das autonome der Vegetation nicht weniger als das parasitäre der Tierwelt – wird also ermöglicht durch die Existenz und die Handlungsfähigkeit der Chromoplasten“ in den Blättern. Die Blätter haben den allermeisten Lebewesen ein einziges Milieu aufgezwungen: die Atmosphäre.

KLIMAWANDEL DER INSTITUTE

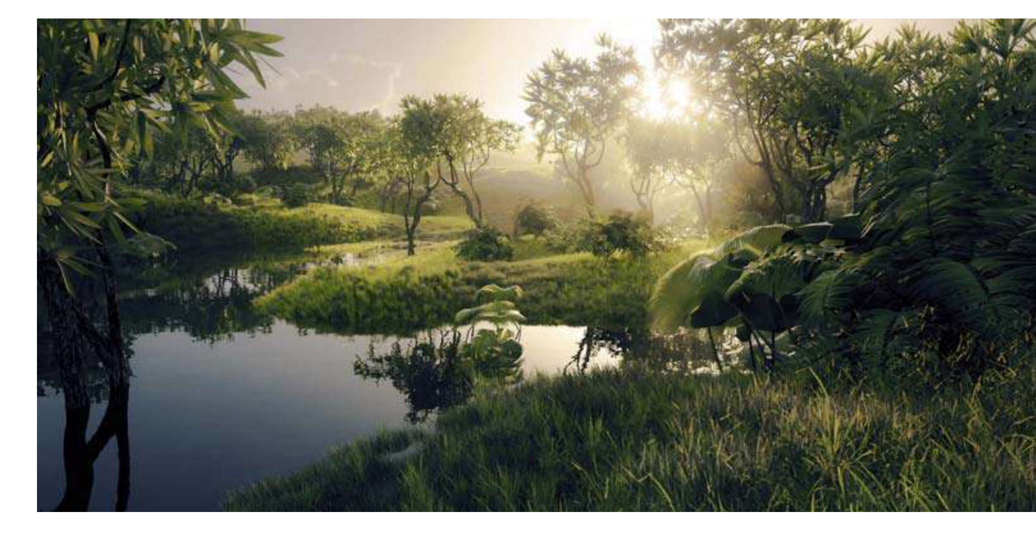
Klima-Drama und *Corona-Pandemie* erwachsen aus demselben beschränkten Umgang mit dem Leben auf Erden. Beides sind keine Naturkatastrophen, sondern anthropogen verursachte Sozialkatastrophen – sie spiegeln katastrophale Beziehungen zwischen Mensch und Welt. Die akute Pandemie hat schockhaft bewusst gemacht, wie vernetzt und verbunden wir leben. Sie hat einen Ausnahmezustand auferlegt, den wir beim Klimawandel noch zu vermeiden versuchen. Dabei wurde unsere Freiheit beschränkt, um eine größere Unfreiheit durch eine zerstörte Gesundheit zu vermeiden. *Corona* hat bislang undenkbare finanzielle und organisatorische Ressourcen mobilisiert. Dieser Kraftakt sollte bei der schleichenden Klima-Katastrophe fortgesetzt werden – finden die Planetar-Denker.

Friday for Future soll weitergehen – Freitage sollen ausdrücklich dafür reserviert werden, fordern die Planetar-Denker. Wir wollen für die Zukunft lernen, wir wollen den lokalen und den globalen Klima- und Umweltschutz fördern – wir wollen Klimawandel an den Schulen und Institutionen! Wir wollen *Klima-Labs*, in denen sich immer freitags SchülerInnen mit LehrerInnen mit Verantwortlichen aus Stadt und Land, Handel und Industrie, aus Hochschulen zusammentun und *weiterdenken*. Wir wollen planetare Kunstwerke...:



(li) Wir wollen eine grünende Welt...

(re) "Korallenriffe", entworfen von den australischen Künstlerinnen Margaret und Christine Wertheim, gehäkelt von rund 10.000 Frauen in 40 Ländern.



Korallenriffe heißt ein Gesamtkunstwerk, entworfen von den australischen Künstlerinnen Margaret und Christine Wertheim, gehäkelt von rund 10.000 Frauen in 40 Ländern. Korallenriffe sind die größten von Lebewesen geschaffenen Strukturen im Meer, die über 600.000 qkm reichen und ökologisch so bedeutend sind wie die Regenwälder. Das Wertheim-Kunstwerk verbindet Handwerk, Wissenschaft, Ökologie und Feminismus (unten ein kleines Beispiel einer solchen Häkel-Kunst).

Vertrauen wir auf unsere Resilienz und Anpassungsfähigkeit? Vertrauen wir auf unsere individuelle und gemeinsame Kreativität – gerade in Ausnahmesituationen? Denken wir weiter? Realisieren wir unsere Nähe und umfassende Verbundenheit mit allem Lebendigen? Tauchen wir ein in ein Leben, das alles durchwirkt? Beginnen wir bei den *Blättern*, denkt Emanuelle Coccia:

Wir identifizieren gewöhnlich die Pflanzen mit den Blumen, ihren prachtvollen Ausdrucksformen, oder mit den Bäumen und ihrem Stamm, ihrer solidesten Ausbildung. „Die Blätter sind nicht einfach nur der Hauptteil der Pflanze. Die Blätter sind die Pflanze: Stamm und Wurzel sind Teile des Blatts, Fundament des Blatts, die einfache Verlängerung, über die die Blätter gleichzeitig in der Luft bleiben und sich im Boden halten und mit Nährstoffen versorgen (…)

Die gesamte Pflanze identifiziert sich im Blatt, die anderen Organe sind lediglich seine Fortsätze. Allein das Blatt produziert die Pflanze: Die Blätter bilden die Blüte, die Kelchblätter, Blütenblätter, Staubgefäße, Fruchtknoten, selbst die Früchte formen die Blätter.“ Das Geheimnis der Pflanzen zu begreifen heißt, die Blätter zu verstehen. Denn in ihnen enthüllt sich das Geheimnis von dem, was man Klima nennt.

ERFOLGREICH WIE EIN METEORIT

Anthropozän heisst das Zeitalter unserer Zivilisation. Es steht inzwischen für die so erfolgreiche wie rücksichtslose Ausbeutung des Planeten Erde. Die Energie der Biosphäre wird aufgebraucht und damit das Klima radikal verändert. „Übererfolgreich“ nennt man so eine Spezies. Fixiert auf Erfolg und seinen spezifischen Energiebedarf gefährden wir unsere Existenz. „Menschen sind zu einer ähnlichen Kraft geworden wie ein Meteoriteneinschlag“, schreiben die Planetar-Denker.

Die Planetar-Denker berichten davon, wie man dem geplagten Planeten zuhören lernt. Die gerne als stumm und reglos betrachtete Natur wird in ihren Regungen gehört und gemessen und – man höre und staune: Buchen twittern, der Berg Hochvogel im Allgäu schwingt und



brummt und kündet darin vom bevorstehenden Auseinanderbrechen seines Gipfels.

Nährstoffe, Alarmsignale gelangen durch unterirdische Kreisläufe von Baum zu Baum. Ressourcen fließen von ältesten und größten Bäumen zu den jüngsten und kleinsten. Von einem Baum erzeugte chemische Alarmsignale bereiten Bäume in der Nähe auf Gefahren vor. Von den unterirdischen Lebensadern des Waldes abgetrennte Sämlinge sterben häufiger als ihre vernetzten Gegenstücke. Ein sterbender Baum hinterläßt seinem Nachbar seinen Kohlenstoff…

Der Pflanzendenker bleibt ganz nah – und entfaltet aus der Struktur der Blätter eine Vorstellung von *Klima* als ein *kosmisches Fließen:*

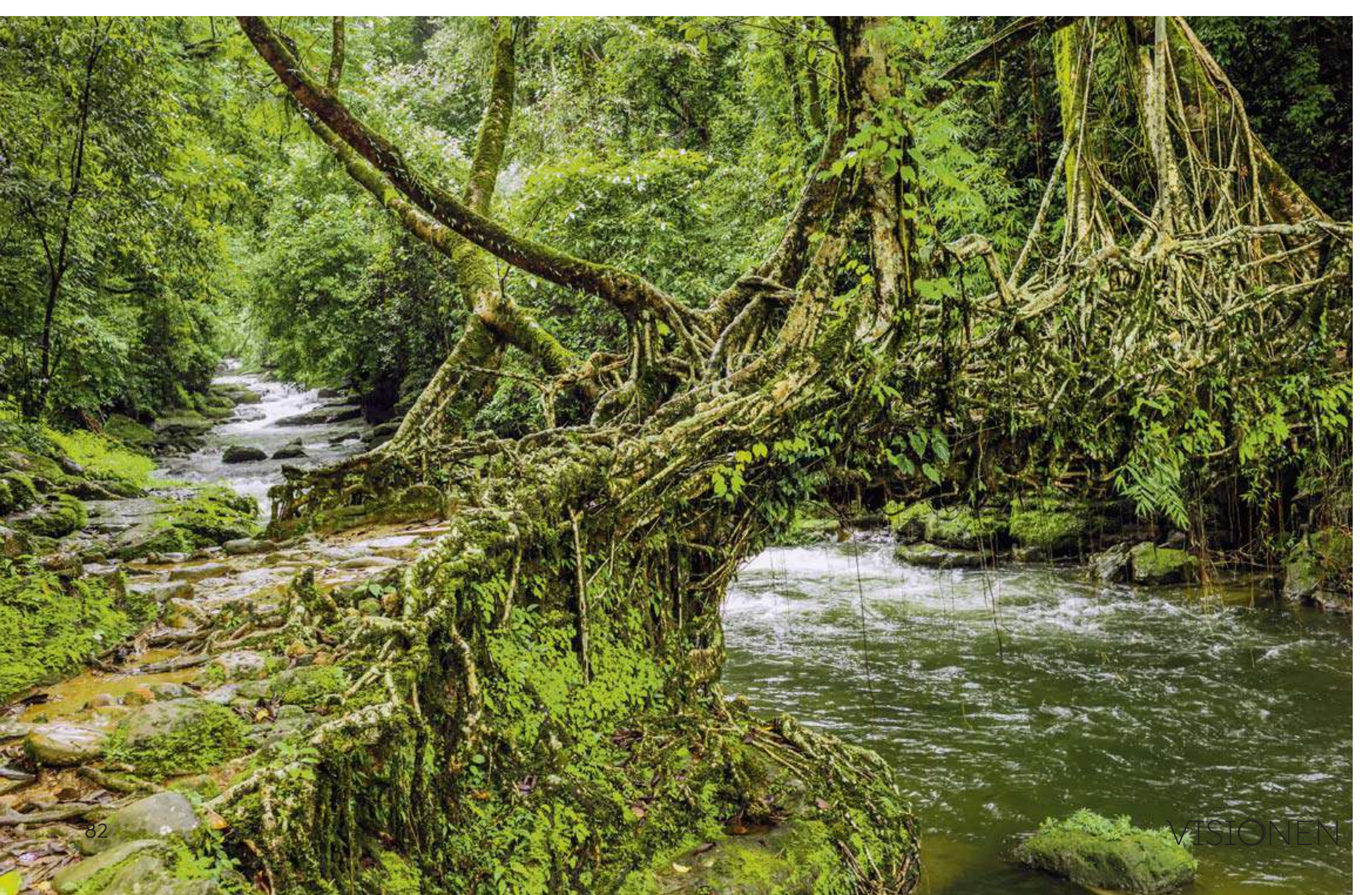
Das Klima ist nicht einfach die Gesamtheit der Gase, die die Erdkugel umgeben. Es ist das Wesen des kosmischen Fließens, das grundlegende Gesicht unserer Welt. Dieses Gesicht offenbart sich als nie endende Mischung aller Dinge, des Gegenwärtigen, des Vergangenen und des Zukünftigen. Das Klima ist Name und metaphysische Struktur der Mischung.

Damit es Klima geben kann, müssen alle Elemente innerhalb eines Raums zugleich vermischt und erkennbar sein – geeint sind sie nicht durch Substanz, Form, Nähe, sondern durch eine gemeinsame „Atmosphäre". Wenn die Welt eins ist, dann nicht etwa, weil es nur eine Substanz oder eine universelle Morphologie gäbe. Klimatisch bildet alles, was ist und war, eine Welt. Klima ist kosmische Einheit.

Die Corona-Pandemie hat verdeutlicht, wie unruhig unser normales Leben verläuft – moderne Messtechnik entdeckt diese Unruhe bis in die Erdkruste hinein. Danach reduziert der globale Lockdown die menschliche Aktivität nachweislich. Klar wird dabei auch, dass unser Aktivismus Vibrationen bis in die Erdkruste verursacht und Bewegungen in der Plattentektonik verstärkt – wir stressen nicht nur uns, sondern bewirken einen „intrinsisch unruhigen Planeten". *Streß goes planetar:* menschliche ist planetare Verletzlichkeit, Menschen leben eingetaucht in einen Kosmos. Leben an sich ist verletzlich und wird gerade darin durchlässig für das Geschehen der Welt.

Emanuele Coccia denkt diese Durchlässigkeit vom grünen Blatt aus – tiefer:

Eine im indischen Bundesstaat Meghalaya aus Gummibäumen und Luftwurzeln gewachsene Brücke, die auch heftigsten Monsunregen trotzt.



Das Blatt ist die paradigmatische Form dieser Öffnung: das Leben, das in der Lage ist, sich von der Welt durchqueren zu lassen, ohne von ihr zerstört zu werden. Aber es ist auch das Klimalabor par excellence, die Retorte, die Sauerstoff herstellt und in den Raum freisetzt – das Element, das das Leben ermöglicht. Im Blatt liegen die Gegenwart und die Mischung einer unendlichen Vielfalt von Subjekten, Körpern, Geschichten und weltlichen Existenzen. Die kleinen grünen Blätter, die den Planeten bevölkern und die Sonnenenergie einfangen, sind das kosmische Bindegewebe, das es seit Millionen von Jahren den verschiedensten Lebensformen erlaubt, sich ineinander zu verschlingen und sich zu mischen, ohne jeweils miteinander zu verschmelzen.

EINE NEUE GESCHICHTE DES LEBENS

Eine planetar gedachte „Big History" reicht vom Urknall bis heute. Sie erzählt uns eine komplexe und verbindende Geschichte des Lebens. Sie berichtet, dass sich in einer „Big Science" Gegensätze von menschlich-subjektiv und materiell-passiv auflösen – dass Materie lebendig ist und wirkmächtig – dass anorganische, organische und menschliche Aktivität miteinander gekoppelt verläuft und wechselwirkt – dass Dinge, Pflanzen und Tiere unsere Genossen sind.

Wie wird unser blauer Planet wohnlich für alles Leben? Wie wandeln wir unser übererfolgreiches Ausbeutertum in ein Behüten des Lebendigen, ein Beleben von Starrsinn und Dogma, ein Entspannen unserer Wachstumsideologie?

Der Pflanzendenker entfaltet die Welt und ihr Leben wie – *Blätter…*

Der Ursprung unserer Welt ist kein Ereignis, das zeitlich und räumlich unendlich weit weg ist, gar Millionen Lichtjahre von uns entfernt. Es findet sich genauso wenig in einem Raum, von dem es keine Spur mehr gibt. Es ist hier, jetzt. Der Ursprung der Welt ist periodisch wie die Jahreszeiten, er ist rhythmisch, vergänglich wie alles, was existiert. Da er weder über Substanz noch über Grundfesten verfügt, liegt er genauso wenig im Boden wie im Himmel, sondern auf halbem Weg dazwischen. Unser Ursprung ist nicht in uns, sondern draußen, an der Luft. Er ist nichts Festes, Uraltes; er ist kein Gestirn von unermesslichen Ausmaßen, kein Gott, kein Titan. Er ist kein Einzelfall. Der Ursprung unserer Welt sind die Blätter: zerbrechlich, verletzlich und doch in der Lage zurückzukehren, wieder zu leben, nachdem sie den Winter hinter sich gebracht haben.

fs



Planetar Denken,
Frederic Hanusch, Claus Leggewie, Erik Meyer,
transcript 2021

Die Wurzeln der Welt. Eine Philosophie der Pflanzen,
Emanuele Coccia,
dtv 2020 (2016)

Metamorphosen. Die Welt hat viele Formen. Eine Philosophie der Verwandlung,
Emanuele Coccia,
Carl Hanser 2021
Ich empfehle, das Buch von hinten nach vorne zu lesen!

FASTENWANDERN: MIT JEDEM SCHRITT ZU MEHR

LEICHT IG KEIT

Von Tina W. Engler



Fastenwandern ist weit mehr als nur ein Trend: Es bringt Körper, Geist und Seele wieder in Balance. Unsere Autorin hat es ausprobiert und dabei die wunderbare Leichtigkeit des Seins entdeckt.

Meine erste Fastenwanderwochen-Erfahrung mache ich auf der kanarischen Insel La Palma. „Schuld" daran ist meine Schwester, denn sie, vom Typ her eher genussfreudig, bringt mich beim gemütlichen Glas Wein auf die Idee, es selbst mal auszuprobieren. Sie schwört darauf, und das schon seit Jahren, und entdeckt auf diese Weise fastend und im Schritttempo immer wieder neue schöne Regionen der Welt. Mir erscheint der Gedanke in dem Moment allerdings etwas absurd. Ausgerechnet ich, die bei der kleinsten Aktivität sofort heftigen Appetit verspürt, soll freiwillig und mit knurrendem Magen durch die Berge wandern und dabei auch noch pure Freude empfinden? Unvorstellbar! Zu Hause zu fasten ist eine Sache und für mich schon schwierig genug. Ich mache es trotzdem einmal im Jahr, da es mir rundum guttut, den Körper zu entgiften und mich von Schlacken zu befreien. In dieser Zeit gönne ich mir viel Ruhe, lese, gehe ein wenig spazieren und gestalte den Tag ansonsten mit viel Muße und ohne jegliches Programm. Jetzt aber soll ich mich in der Fastenzeit auch noch bewegen und jeden Tag meine Wanderstiefel schnüren, um in einer Gruppe von Gleichgesinnten gemeinsam dem Verzicht zu frönen? Der Gedanke daran bringt mich nicht zum Strahlen, aber hartnäckig, wie meine Schwester nun mal ist, liefert sie unzählige Argumente, um mir den zehntägigen Urlaub der Entbehrungen schmackhaft zu machen.

Urlaub hat für mich eher etwas mit Genuss zu tun, Fasten und Verzicht kamen bis dato in meinen Gedanken an unbeschwerte Ferientage meist nicht vor. Meine Schwester lässt nicht locker, erwähnt nebenbei meine Koffein- und Schokoladensucht und macht mir damit zusätzlich ein schlechtes Gewissen. Sie hat gewonnen. Ich sehe es ein, das „Pro" für die Reise überwiegt und ich sage ja.

Gemeinsam mit anderen ist es einfach leichter, durchzuhalten.







Das Wandern eignet sich perfekt, um den Kreislauf während der nahrungslosen Zeit auf Trab zu halten.

Wenn ich es mir so recht überlege – und das ist sogar medizinisch untermauert–, passen Wandern und Fasten eigentlich wunderbar zusammen. Das Wandern eignet sich nämlich perfekt, um den Kreislauf während der nahrungslosen Zeit auf Trab zu halten. Leichte Wanderungen, ca. 3–4 Stunden täglich, belasten den Organismus nicht zu stark, sind aber herausfordernd genug, um die Muskeln, die beim Fasten schwinden können, zu stärken. Und genau genommen war es ohnehin nur meine mangelnde Disziplin, die mich bis auf die eine Fastenwoche im Jahr viel zu lange davon abhielt, auf Zucker und andere schädliche Stoffe zu verzichten. Ich sehe La Palma als Neustart in ein gesünderes Leben. Etwas mehr Sport und regelmäßiges Wandern werden mir guttun, denn ich fühle mich oftmals schlapp. Bewegung und ein gut funktionierender Stoffwechsel gehen eben Hand in Hand. Außerdem werden beim Fastenwandern die in der Leber gespeicherten Eiweißreserven, die als Energielieferant dienen, die sog. „Glykogen-Reserven" angezapft. Damit mein Körper während des Fastens nicht erschlafft und um die wichtigen Proteine zu erhalten, ist die Bewegung also immens wichtig.

ZURÜCK IN DIE BALANCE

Ich möchte die wertvolle Zeit für mich nutzen, um zur Ruhe zu kommen, Klarheit über einige belastende Probleme zu finden, um zu entspannen und Körper und Geist wieder in eine Balance zu bringen. Es geht mir so wie den meisten Gästen, hauptsächlich Frauen, wie sich beim Kennenlernen schnell herausstellt. Gemeinsam mit anderen ist es einfach leichter, durchzuhalten. Beim Fastenwandern geht es weder um Selbstquälerei noch um sportliche Leistung oder gar Wettkampf. Niemand muss sich herausfordern oder natürliche Grenzen überschreiten. Vielmehr ist es ein langsames und stetiges Zurückfinden zu sich selbst und das inmitten herrlichster Natur, die ich im Laufe der Zeit und nach nur wenigen Tagen vor Ort viel intensiver mit allen Sinnen wahrnehme.

Der Ballast, von dem ich meinen Körper durch Nahrungsverzicht und regelmäßige Darmreinigungen physisch entlaste, macht sich auch in meinem Kopf und in meinen Gedanken bemerkbar. Schon nach kurzer Zeit wird alles leichter, nicht nur, weil ich ein paar lästige Pfunde verliere. *Das* ist zugegeben ein angenehmer Nebeneffekt, aber darum geht es beim Fasten definitiv nicht.

Tipps für Fastenwander-Ferien



La Palma/Kanaren – Für Meer-Erleben
Das Programm „Fit in 10 Tagen“ auf La Palma mit Fastenleiter Ralf Moll findet wahlweise, je nach Fastentyp, mit Früchte- oder Suppenfasten statt. Die Fastenwochen werden kombiniert mit täglich geführten Wanderungen über die Insel, entspannten Wellnessmassagen und einem interessanten Vortragsprogramm.
www.typfasten.de

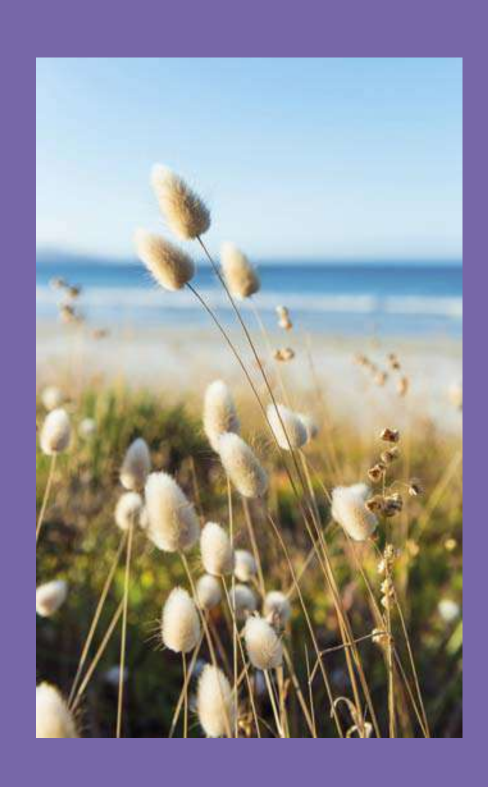
Allgäu – Für Wellnessfans
7-tägiges Fastenwandern nach der Buchinger-Methode in Gruppen von 6 bis maximal 15 Personen in der klaren Luft des Allgäus. Außer dem Fastenprogramm stehen im Kurstädtchen Bad Wurzach noch Wellness-Anwendungen mit Moor- und Kräuterbädern, Besuche der Vitalium-Therme & Sauna sowie spannende Vorträge zu Gesundheit und Ernährung auf dem Programm. Das Wurzacher Ried beherbergt das größte intakte Hochmoor Mitteleuropas mit einer einmaligen Fauna und Flora, die zu abwechslungsreichen Wanderungen einlädt.
www.gesundblick.de

Ostsee – Für Kulturfreunde
Ob Früchte-Fastenwandern oder Fasten nach Buchinger entscheidet jeder Teilnehmer für sich selbst. Bei den täglich wechselnden Wanderungen werden u. a. Rostock, Warnemünde, Graal-Müritz, Heiligendamm, Kühlungsborn und Markgrafenheide besucht. Immer am Meer entlang lernt man auf entschleunigte Weise die schönsten Ecken der Region kennen.
www.godewind-hotels.de/fasten/fastenwandern/

Sylt/Nordsee – Für Strandläufer
Jeden Tag Wandern, Nordic Walking, Jogging, Fitness oder auch per Fahrrad Sylt entdecken und dabei Fasten ist eine ideale Kombination. Die frische Nordseeluft sorgt für Rundum-Entspannung während der Fastentage und wirkt zudem herrlich belebend. Ideal für gestresste Großstadtmenschen, die abschalten und ankommen wollen.
www.fasten-sylt.de







CHRONISCHE KRANKHEITEN LINDERN

Das Wort „Fasten" kommt ursprünglich vom althochdeutschen *fasten,* was frei übersetzt so viel bedeutet wie „an den Geboten der Enthaltsamkeit festhalten", was dem gotischen Wort *fastan* „(fest) halten, beobachten, bewachen" entspricht. Hinter dem Fasten steckt dabei weit mehr als der reine Verzicht auf Speisen, Getränke und Genussmittel während eines bestimmten Zeitraums, der auch bei den Fastenreisen meist zwischen 7 und 14 Tagen liegt. Es geht vielmehr darum, sich von der Last des Alltags zu befreien.

Aber auch Menschen, die an chronischen Krankheiten, wie beispielsweise Rheuma, Arthrose und Stoffwechselerkrankungen, leiden, profitieren vom Heilfasten. Auch bei Typ-2-Diabetes, Hauterkrankungen, Allergien, Bluthochdruck und Stress ist Fastenwandern bestens geeignet. Letztendlich gibt man dabei seinem Körper, seinem Geist und der Seele die wunderbare Gelegenheit, zu entschlacken und wieder leicht zu werden. Das ist ein fantastisches Gefühl, was auch nach dem Fasten noch lange anhält und nachhaltig ungeahnte Energieschübe freisetzen kann.

Mein Weg in meine neue Leichtigkeit gestaltet sich anfangs nicht so einfach, denn am ersten Abend meines Aufenthaltes wird mir meine erste Portion Glaubersalz verabreicht, die ziemlich widerlich schmeckt. Sie dient dazu, den natürlichen Prozess des Abführens zu unterstützen und den Darm vollständig zu entleeren. Diese doch etwas unangenehme Darmreinigung steht in der Woche gleich dreimal auf dem Tagesprogramm, wie ich mit Entsetzen feststellen muss, aber Hauptsache, es wirkt. Bei mir tut es das auf jeden Fall, denn ich habe eine schlaflose Nacht. Die anderen Teilnehmerinnen sehen zum Glück auch nicht viel wacher aus. Alle haben ähnliche Erfahrungen gemacht.

Mein Magen meldet sich. Ich habe Hunger und worüber sprechen Frauen, die vorhaben zu fasten, als Allererstes? Natürlich über Essen – und das eigentlich die ganze Zeit, zumindest in den ersten Tagen des Aufenthaltes. Und wie das so ist, wenn man etwas entbehrt, was sonst selbstverständlich ist, alle Gedanken kreisen zunächst nur darum. Unser Fastenwanderleiter findet das normal, denn auch das Bewusstmachen unserer inneren Bedürfnisse ist ein wichtiger Punkt auf dem ureigenen Fastenwanderweg, der nicht nur in wunderschöne Landschaften, sondern auch immer weiter zu sich selbst führen kann. Was sind meine Wünsche? Meine Sehnsüchte? Meine Ängste? Mit diesen inneren Fragen konfrontiere ich mich in den kommenden Tagen immer wieder und nähere mich zusehends meinem wahrhaftigen Kern.



LEICHTIGKEIT (ER-)LEBEN

An das Nicht-Essen muss ich mich erst mal genauso gewöhnen wie an meinen Verzicht auf Kaffee. Und der ist weitaus schwieriger für mich. Normalerweise trinke ich 3–4 Cappuccino täglich. Ohne reagiert mein Körper entsprechend: Ich habe rasende Kopfschmerzen und bin unendlich müde. „Das ist der Entzug", erfahre ich abends beim Vortrag; so genau wollte ich es gar nicht wissen. Ich fühle mich die ersten zwei Tage schlapp, aber bin stolz, dass ich dennoch eisern durchhalte und nicht heimlich in das kleine Café im Dorf gehe, um mich am himmlischen Getränk zu laben. Statt meinen geliebten Café Latte gibt es nur Wasser und verschiedene schmackhafte Kräutertees, mindestens 3 Liter am Tag, die die Entwässerung anregen. Das merke ich auf den täglichen Wanderungen dann auch schnell, weil ich genau wie die anderen ständig unauffällig entschwinden muss, um mich zu entleeren. Da es uns jedoch allen so geht, ist es gar nicht so schlimm; für Peinlichkeiten ist in der Gemeinschaft ohnehin kein Platz, im Gegenteil, irgendwie verbindet es uns umso mehr.



Bewegung und ein gut funktionierender Stoffwechsel gehen Hand in Hand.







Die Gruppendynamik hilft mir, die Fastenregeln einzuhalten, falls ich mal einen kleinen Hänger habe. Wir bauen uns gegenseitig auf und animieren uns zum Durchhalten. Manchmal fühlt es sich an, als wären wir auf Klassenreise. Wir haben viel Spaß und erfreuen uns an den kleinen Dingen am Wegesrand, lachen, sind unbeschwert. Und das Spannende: Je mehr wir uns vom Essen abwenden, desto tiefer und philosophischer werden die Gespräche. Unglaublich, wie schnell man sich auf der geistigen Ebene näherkommt, wenn man sich selbst mit allen Sinnen wieder stärker spürt und achtsamer wird. Wir reden über „Gott und die Welt“, die Themen gehen nie aus. Das Fasten macht leichter, nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen; es öffnet uns für Wahrnehmungen aller Art, für neue Sichtweisen, Perspektivwechsel.

Auf den Touren, die uns an abgeschiedene Orte und an wunderbare Aussichtspunkte der Insel führen, werden alle meine Sinne geschärft. Ich nehme alles intensiver und stärker wahr als sonst. Manchmal setze ich mich von der Gruppe ab, um meinem eigenen Tritt zu folgen, zu lauschen, zu fühlen. Es sind Augenblicke des Glücks und der Dankbarkeit. Das Rauschen des Meeres, das Singen der Vögel und die würzige Luft, die von Kräuterduft erfüllt ist, schenken mir innere Ruhe.

Ich habe das Gefühl, dass von Tag zu Tag mehr Endorphine ausgeschüttet werden – und am dritten Tag verabschiedet sich endlich der hämmernde Kopfschmerz, die Koffeinsucht scheint besiegt, ein großartiges Gefühl. Die verschiedenen Kräutertees bekommen mir fantastisch und ich spüre, dass Koffeinverzicht durchaus seine guten Seiten hat. Innerlich fühle ich mich viel ausgeglichener und entspannter als sonst. Das mag auch an den täglichen Leberwickeln liegen, die das Fasten unterstützen. In diesen Ruhephasen fühle ich mich beschützt und geborgen.

BALLAST ABWERFEN

Von Tag zu Tag gewöhne ich mich mehr daran, auf feste Nahrung zu verzichten. Die ersten Tage sind noch hart, aber dann fühle ich mich wie befreit. Zum Glück muss ich während der Fastentage nicht ganz auf das Essen verzichten: Zum Frühstück und mittags werden frische Früchte der Saison wie Ananas, Mangos oder Papaya gereicht. Sie schmecken köstlich. Jeder Biss ist ein Genussmoment. Abends, nach unseren Wandertouren, in denen wir gemeinsam die herrliche Insellandschaft entdecken, gibt es dann zur Belohnung ein leichtes Gemüsesüppchen, ehe ich erschöpft ins Bett und in einen tiefen, ruhigen Schlaf falle. In der Früh wache ich gut gelaunt auf und freue mich auf die nächste Wanderung, die uns immer wieder aufs Neue zu den schönsten Plätzen der Insel führt. Tagsüber schüttet das Hirn Serotonin aus, meine Laune bessert sich stetig. Ich fühle mich wohl und bin voller Energie, so wie schon lange nicht mehr. Erlebe körperliche und geistige Höhenflüge, genieße die Natur und die wärmende Sonne auf meiner Haut – und das mitten im November. Von Sonnenstrahlen geküsst, schaue ich auf das schillernde blaue Meer. So fühlt sich Glück an ... Der Alltag? Sorgen? Ballast? Weit weg. Jetzt und hier scheint alles leicht.



INFORMATION & INSPIRATION

Weitere Informationen über Fastenwandern in Deutschland und der restlichen Welt unter:
www.fasten-wander-zentrale.de

Christoph Michl: Fasten-Wanderungen. Eine wunderbare Reinigungs-, Gesundungs- und Erneuerungserfahrung. Verlag Mensch–Umwelt–Erde, 2. Aufl. 352 S., gebunden, mit Fotos ISBN 978-3-923901-21-0 Euro 14,80

IMMUNSTÄRKUNG AUF NATÜRLICHE ART

Von Martina Pahr



Powerwirkstoffe können durch die tägliche Nahrung zugeführt werden.





Wer es besonders gut mit dem eigenen Immunsystem meint, legt ihm nicht nur keine Steine in den Weg, sondern unterstützt es auf natürliche Art.

Wie immer zur Erkältungszeit und ganz besonders in Zeiten von Corona steht unser Immunsystem im Fokus der Aufmerksamkeit. Zu Recht: Immerhin besteht seine Aufgabe darin, mit Antikörpern oder Antigenen das abzuwehren, was potentiell krankheitserregend ist, nämlich Viren und Mikroorganismen wie Pilze oder Bakterien. Je schneller und treffender die individuelle „Immunantwort" auf körperfremde Stoffe, desto leistungsstärker ist das hochkomplexe Immunsystem – und desto gesünder und robuster der Mensch.

Mit den Abwehrkräften ist es wie mit gesunder Ernährung: Wir alle wissen, was uns guttut und was uns schadet, hoffen aber insgeheim darauf, dass es die eine Wunderwaffe gibt, die uns erlaubt, das zu haben, was wir wollen, dessen negativen Auswirkungen zu entkommen und unser teilweise schädliches Verhalten nicht ändern zu müssen. Die gibt es natürlich nicht. Es wäre schon viel geholfen, wenn wir darauf verzichten würden, aktiv gegen unser Immunsystem zu arbeiten, etwa indem wir rauchen und zu viel Alkohol trinken, Fastfood essen, uns zu wenig bewegen und zu wenig schlafen.







Die „üblichen Verdächtigen“

Dass eine vitalstoffreiche und ausgewogene Ernährung enorm viel dazu beitragen kann, das Immunsystem in Topform zu halten, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist dagegen, dass man diesen Effekt mit reichlicher Zugabe von Gewürzen steigern kann. Schärfe hat es in sich: Der Wirkstoff Capsaicin in Chilis wirkt beispielsweise antibakteriell und – wie auch Kurkuma und Ingwer – entzündungshemmend. Auch Senf, Kohl und Rettich verfügen über die gesunden Scharfstoffe. Asiatisches Essen im Winter wirkt also nicht nur bei Fernweh, sondern heizt uns innerlich auf und die Abwehr an – je mehr Gewürze, desto besser!

Dies kann allerdings nicht wahllos auch auf Vitamine und Mineralstoffe übertragen werden. Wer händeweise Nahrungsergänzungsmittel „auf gut Glück“ schluckt, tut sich keinen Gefallen, sondern sollte zuvor lieber ein Blutbild erstellen lassen, um gezielt vorgehen zu können. Powerwirkstoffe finden sich übrigens nicht nur in Form von Pillen und Pulvern, sondern können durch die tägliche Nahrung zugeführt werden: *Beeren* mit einer Fülle an Antioxidantien, *Heilpilze* wie Shiitake und Stachelbart, *Sprossen* und Keimlinge sowie Wurzelgemüse. Auch ein, zwei Löffel hochwertiger *Honig* verbessern den Immunstatus – täglich genossen und am besten Manuka-Honig mit seinem antibakteriell wirksamen Stoff Methylglyoxal (MGO).

Viel Trinken ist ebenfalls ein wichtiger Faktor in der Immunstärkung, da die Schleimhäute, welche die erste Barriere für eindringende Erreger darstellen, sonst leicht austrocknen. Regelmäßige Bewegung und frische Luft, möglichst in Kombination miteinander, wirken ebenso „abhärtend“ wie Wechselduschen und Fußbäder.

Was dagegen oft vernachlässigt wird, ist die Bedeutung einer rundum gesunden Darmflora für die Abwehrkräfte. Hier kommen fermentierte Lebensmittel unterstützend ins Spiel: Naturjoghurt, Kefir, Kimchi, Tempeh, Miso oder vor allem auch das altbewährte – und vitaminreiche – *Sauerkraut.* Eine Studie von 2019 belegt, dass die Milchsäurebakterien dieser Produkte mit dem Immunsystem regelrecht kommunizieren können und auf schädliche oder nützliche Bakterien im Darm hinweisen.



Wildkräuter und -pflanzen

Auch die essbaren Kraftpakete, die hierzulande wild in Wald und Flur wachsen, ohne gedüngt, gespritzt oder optimiert zu werden, haben eine Fülle an Wirkstoffen zu bieten, die dem Immunsystem zugutekommen – wenn wir es wagen, der Natur zu vertrauen. Dr. Markus Strauß ist überzeugt davon, dass wir durch eine „vertrauensvolle Kooperation“ hier nur gewinnen können: „Die zuvor massiv ausgegrenzte Natur sollte wieder in unsere selbstverständliche Alltagskultur hereingeholt werden.“

Der Wildpflanzen- und Baumexperte weiß, wie die Kräfte der Natur in unser Leben kommen: Zum einen über die Haut- und Luftwege, zum anderen über die Ernährung. Ein Spaziergang in Waldluft befeuchtet die Schleimhäute; die ätherischen Öle von Nadelgewächsen wirken dabei ebenso auf uns wie die Ruhe, das Grün und die Nähe der Pflanzen. Ein längerer Aufenthalt im Wald lässt die Anzahl der T-Helferzellen im Blut stark ansteigen. Und bei der Ernährung sollte man einfach „Jeden Tag etwas Wildes!“ zu sich nehmen.

Strauß unterscheidet die Immunbooster der Natur in 13 Gruppen. Darunter befinden sich ätherische Öle; so wirkt das Thymol in *Thymian* etwa schleimlösend, entkrampfend und keimtötend. Flavonoide, die Farbstoffe der Pflanzen, haben eine antioxidative Wirkung – allen voran Anthozyane, der dunkelrote bzw. blauviolette Farbstoff in *Heidel- und Johannisbeeren,* der die Abwehrkräfte ganz besonders stärkt. Schleimstoffe sind in Flohsamenschalen oder *Leinsaat* zu finden, aber auch reichlich in *Lindenblütentee* – „Spurenelemente in Baumqualität“. Autor Strauß: „Bäume wie die Linden wurzeln tiefer als herkömmliche Nutzpflanzen und haben daher das Potenzial, uns optimal versorgen zu können, was bei Pflanzen auf intensiv und einseitig genutzten Ackerböden nicht mehr möglich ist.“ Bitterstoffe kommen vor allem in Löwenzahn, in Wermutarten wie Beifuß oder in Salbei und Rosmarin vor.


Ein längerer
Aufenthalt im Wald
lässt die Anzahl der
T-Helferzellen
im Blut stark
ansteigen.

Vielseitig zubereiten

Natürlich kann man die Wildpflanzen ganz einfach in getrockneter Form als Tee zubereiten – doch das wäre schade, denn sie bieten noch viel mehr. *Brennnessel* kann beispielsweise als basischer Frischsaft genossen oder wie Spinat zubereitet werden – und bietet übrigens mehr wertvolle Inhaltsstoffe als dieser. Er hat reichlich Eisen und Magnesium, entschlackt und entgiftet. Die getrockneten Samen der weiblichen Pflanzen sind im Winter eine schöne Bereicherung fürs Müsli oder im Salat. Vom *Löwenzahn* können alle Pflanzenteile verwertet werden. Jetzt im Herbst ist es vor allem die Wurzel, die zum Einsatz kommt: roh in Salat oder gekocht in Gemüsegerichten, oder sogar getrocknet und geröstet als Alternative zum Kaffee. Die getrockneten Blüten des *Holunders* aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers; in der kalten Jahreszeit kann eine wärmende Suppe aus Holundersaft wahre Wunder wirken.

Neben der Hagebutte ist *Sanddorn* das Wildobst, das am reichsten an Vitamin C ist. Sein Saft kann regelmäßig zur Stärkung des Immunsystems getrunken werden und hilft zudem bei Erschöpfungszuständen und bei der Regeneration nach Krankheiten. Er gilt übrigens mit seinem flachen und gleichzeitig tiefen Wurzelwerk sowie seiner Symbiose mit den Strahlenpilzen als „Vorbild für Standfestigkeit und Kooperationsbereitschaft". Auch *Brombeeren* haben viel Vitamin C zu bieten, darüber hinaus noch E, Provitamin A, B-Vitamine, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und Kupfer und jede Menge an antioxidativ wirkenden Anthozyane. Die Blätter enthalten Gerbstoffe, Flavonoide und organische Säuren. Die Samen des *Waldengelwurz* enthalten viel Bitterstoffe und ätherische Öle. So stellt ein Spaziergang in freier Natur, der mit dem Sammeln der wilden Wirkstoffe verbunden wird, das Optimum zur natürlichen Immunsteigerung dar.

Inspiration & Information

Dr. Markus Strauß: „Immunbooster Natur", „Die Waldapotheke" und „Die Wildpflanzenapotheke", alle erschienen im Knaur Verlag



Stress und Angst schwächen

Die beste Ernährung hilft allerdings nichts, wenn wir unsere Abwehrkräfte mental schwächen. Am häufigsten und auch effizientesten schaffen wir das durch Stress, Angst und Sorgen. Wenn wir uns freudlos zu einer Arbeit schleppen, in der wir uns nicht gesehen fühlen oder keine Erfüllung finden, dürfen wir uns nicht wundern, wenn wir auf jeder Grippewelle mitsurfen. Wenn wir uns mehr aufladen, als wir stemmen können, ist eine erzwungene Auszeit in Form von Krankheit nur eine Frage der Zeit. Es gibt Expert:innen, die Stress sogar als Säurebildner und Immunfeind Nr. 1 bezeichnen und davon überzeugt sind, dass ein gelassener, genussvoll und stressfrei lebender Mensch allein durch diese Haltung sogar Fehlernährung ausgleichen kann. Deshalb können Meditation, Yoga oder Autogenes Training tatsächlich zu den Faktoren gezählt werden, die durchweg positive Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Für das Plus an Abwehrkraft ist übrigens nicht die Dauer der Übungen, sondern deren Regelmäßigkeit entscheidend. Und Ruhe in jeder Form sollte man sich ganz selbstverständlich und ebenfalls regelmäßig gönnen, ob in Form von Mittagsschläfchen, falls möglich, oder im generellen Herunterfahren und Entschleunigen.

Das „Wie" ist individuell: Manche Menschen erholen sich beim Sport, beim Basteln oder der Gartenarbeit mehr als auf dem Sofa. Hauptsache, der gehetzte Geist kann dabei entspannen. Wer damit Probleme hat, findet übrigens in *Baldrian* und *Hopfendolden* natürliche Unterstützung: Ein Tee aus Hopfensamen, die Bitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Glykoside, Flavonoide und Phytoöstrogene enthalten, hilft beim Einschlafen.

Was ebenfalls nicht unterschätzt werden sollte: Genuss an dem, was man isst, und Freude am Leben. Wer die eigenen Bedürfnisse und Kapazitäten mit Achtsamkeit wahr- und auch ernstnimmt, kann spüren, wann das eigene Immunsystem am Anschlag ist und ein wenig Unterstützung braucht.

Kostenlose Probe Soli-Öl erhältlich direkt vom Hersteller gegen Einsendung dieses Original-Coupons

Soliform

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 80 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich in jeder Apotheke unter der **Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099**

Soli-Chlorophyll-Öl S 21



Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorphyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine engergetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de

HEISS DISKUTIERT

Cannabis

Von Martina Pahr

Fluch oder Segen, Gift oder Medizin? Die Wahrnehmung von Cannabinoiden ist sehr subjektiv, sehr vorurteilsbelastet – und viel aufgeregter, als nötig wäre.



ZIEL SOLLTE ES SEIN, DEN NUTZEN DER PFLANZE ALS SERIÖSES UND GUT ERFORSCHTES ARZNEIMITTEL ZU ERKUNDEN.

Allein der Anblick des markanten Blattes der Cannabispflanze symbolisiert sehr Unterschiedliches für die verschiedensten Menschen: Rebellion und Jugendkultur; sinnlosen Rausch; den ersten Schritt in die Drogenabhängigkeit; noch unerschlossenes medizinisches Potenzial oder die Kräfte der Natur. Die Pflanze, die seit 6000 Jahren genutzt wird, ist so vielseitig – und schnell – verwertbar wie kaum eine andere: Die aus den Stängeln gewonnenen Fasern können für Textilgewebe verwendet werden, die Zellstoffe für Papier, die Blüten wiederum medizinisch. Die Samen und das daraus gewonnene Öl enthalten viele Vitamine, Proteine, Mineral- und Ballaststoffe sowie optimale Anteile von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

Ob Sport, Kosmetik oder Hausbau: Cannabis, auf Deutsch „Hanf", hat etwas dazu beizutragen. Die Cannabis-Pflanze kann sich optimal an ihre Umgebung anpassen, ist einjährig und getrenntgeschlechtlich: Die weiblichen Pflanzen haben stärkere Fasern, bilden Samen und auch die medizinisch wirksamen und psychoaktiven Stoffe. Aktuell wird *Cannabis sativa L* botanisch als einzige Stammpflanze mit drei Unterformen (sativa, indica und ruderalis) gesehen. Medizinischer Cannabis ist keine eigene Sorte, sondern unterliegt anderen Auflagen bzgl. Anbau und Reinheit.

Verschiedene Wirkweise

Cannabis setzt sich aus rund 120 Nichtcannabinoiden – wie Säuren, Terpene (ätherische Öle) und Flavonoide (wasserlösliche Pigmente) – und 100 Cannabinoiden zusammen, darunter die biologisch aktiven Hauptkomponenten Tetrahydrocannabinol (THC), das ein Hochgefühl verursacht, und Cannabidiol (CBD) mit beruhigender Wirkung – stark vereinfacht.

Cannabinoide kommunizieren ähnlich wie einige der körpereigenen Botenstoffe, die sog. Endocannabinoide, die eine Vielzahl an Körperprozessen beeinflussen und vom Organismus nach Bedarf produziert werden. Im Gehirn finden sich mehr Cannabinoid- als andere Rezeptoren, und zwar vor allem in den Arealen, die mit Bewegung, Emotion, Erinnerung, Schmerzempfinden, Belohnung und Reproduktion zu tun haben. Die Stoffe aus Pflanzen können hier problemlos wie körpereigene Neurotransmitter andocken, wovon die Produktion der Endocannabinoide allerdings nicht beeinflusst wird, weshalb keine körperliche Abhängigkeit oder Entzugserscheinungen zu befürchten sind. Während THC direkt an den Rezeptoren andockt, stimuliert CBD die Aktivität des körpereigenen Systems und die Produktion der Botenstoffe. Prozesse auf physischer wie auch psychischer Ebene können so wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Das Endocannabinoid-System bestimmt die Grundschwingung des menschlichen Wohlbefindens, sorgt für die Regulierung von Appetit, Blutdruck, Entzündungsprozessen, Schlaf, Schmerzempfinden, Knochenwachstum und Immunsystem. Doch Cannabinoide kann man nur schwer isoliert betrachten, da sie nicht nur ihre eigene Wirkung entfalten, sondern auch die von anderen Bestandteilen beeinflussen können.

Mehr wissenschaftliche Studien nötig

„Cannabis ist ein bemerkenswertes Gewächs. Es kann Wissen vermitteln, Leiden lindern, manchmal auch verwandeln und heilen", so Tammy Sweet, die die Wirkungen von THC folgendermaßen beschreibt: insektizid und fungizid; im menschlichen Körper schmerzlindernd, krampflösend, brechreizhemmend, schmerzhemmend, antioxidativ, angsterzeugend und lösend. THC ist ein Stimmungsaufheller, Psychotropikum, Muskelrelaxans und Nervenschutzstoff, fördert Entspannung und Schlaf, wirkt aktivierend, euphorisierend und psychotrop; es verursacht räumliche und zeitliche Wahrnehmungsstörungen, motorische Koordinationsstörungen und Defizite beim Kurzzeitgedächtnis. Während diese Wirkungen recht gut untersucht sind, bekommen die nicht-psychotropen Komponenten bisher weniger Aufmerksamkeit – mit Ausnahme von CBD. Die Wissenschaftlerin und Kräuterkundige betont in ihrem Grundlagenwerk „Ganzheitliche Heilung mit Cannabis" die Wirkung, die Cannabis auf „Körper, Geist, Herz und Spirit" hat und die sie als Meisterpflanze in der schamanischen Tradition der Kommunikation zwischen Mensch und Pflanze sieht. Doch sie spricht sich betont für einen achtsamen Umgang mit dem „Niedrigdosis-Therapeutikum" aus und warnt vor Missbrauch.

Journalistin Janika Takats wendet sich in ihrem „Kleinen Buch von Cannabis“ gegen Vorurteile und Halbwissen, die eine Nutzung dieser so wertvollen Pflanze so heikel machen und vor allem dem psychoaktiven THC geschuldet ist. Hanf sei kein Wunderkraut, schreibt sie und fügt hinzu: „Das wachsende Interesse an Cannabisprodukten wie CBD-Tropfen als bloße Scharlatanerie abzutun, wird der Pflanze jedoch genauso wenig gerecht, und wir vertun Chancen, wenn wir die Berichte über ihre Heilkräfte als völligen Unsinn abqualifizieren.“ Stattdessen sollte man sich mit offenem Geist mit den medizinischen Möglichkeiten der Cannabinoide auseinandersetzen.

Medizinischer Gebrauch

Ein erster Schritt wurde 2017 getan, als Cannabis als Medizin für schwer kranke Menschen – unter streng kontrollierten Auflagen für Produktion und Abgabe – zugänglich gemacht und vor allem bei chronischen Schmerzen, Muskelkrämpfen, MS oder den Nebenwirkungen von Chemotherapien verschrieben wurde. Sie kommen bei „schwerwiegenden Erkrankungen“ zum Einsatz, wenn herkömmliche Mittel nicht helfen oder nicht möglich sind, etwa wegen der Nebenwirkungen. Doch nach wie vor gibt es hier noch viele Unsicherheiten und Vorbehalte – vor allem die Angst, dieses Gesetz könne missbraucht oder unterwandert werden.

Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme, die das Bundesministerium für Gesundheit 2019 beauftragt hat („Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit von medizinischem Cannabis“), zeigt, dass die Forschung hier erst am Anfang ist. Ziel sollte es sein, so Janika Takats, den Nutzen der Pflanze als seriöses und gut erforschtes Arzneimittel zu erkunden. Im Vergleich zu anderen Medikamenten haben Cannabinoide relativ wenig Nebenwirkungen (zu den häufigsten zählen ein trockener Mund, Schwindel, Herzklopfen, Heißhunger, Müdigkeit), greifen auch auf Dauer die Organe nicht an, und es besteht keine Gefahr einer Überdosis. Oft geht es bei ihrer Verwendung in erster Linie nicht um Ursachenbekämpfung, sondern darum, Symptome zu mildern, wie etwa bei Krebs, Rheuma, Arthritis, aber auch Migräne und Menstruationsproblemen oder Entzündungen, Allergien und Hautkrankheiten, die oft durch eine Überreaktion des Immunsystems ausgelöst werden.

Es gibt aktuell keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Cannabis Krebs heilen kann – aber es ist erwiesen, dass es betroffenen Patient*innen ein großes Stück Lebensqualität zurückgeben kann, indem es die Nebenwirkungen der konventionellen Therapien lindert, die Stimmung aufhellt und den Schlaf verbessert. Auch bei psychischen Erkrankungen kann es entspannend und angstlösend wirken; eine Selbstmedikation ohne ärztliche Begleitung ist allerdings nicht zu empfehlen.



Es gibt aktuell keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Cannabis Krebs heilen kann.

Achtsam dosieren

Seit einigen Jahren rückt das lange vernachlässigte CBD als Lifestyleprodukt und Gesundheitstrend in den Fokus. Seit 2016 ist Cannabidiol – als Medikament, nicht Nahrungsergänzungsmittel – verschreibungspflichtig. Es ist nicht bzw. kaum psychoaktiv; CBD-Öl fällt mit einem THC-Wert unter 0,2 Prozent auch nicht unter das Betäubungsmittelgesetz; es hat keine Toleranzwirkung wie THC, senkt den Augeninnendruck und wirkt sedierend, antiepileptisch und antipsychotisch. Viele Menschen nehmen CBD-Tropfen wegen ihrer entspannenden Wirkung als Alternative zu Alkohol oder Schlaftabletten. Dosierung, Häufigkeit der Einnahme und Anwendungsdauer spielen hier eine große Rolle, weshalb viele Ärzt*innen zu einem systematischen Vorgehen raten. Zunächst sollte die Anwendungsform bestimmt werden: über Magen, Haut oder Lunge. Dann sollte man nur wenige Tropfen zum Einstieg nehmen, beobachten, langsam steigern und Dosierung sowie korrespondierende Wirkung – die erst nach Wochen spürbar sein kann – dokumentieren. CBD lässt sich ideal als Unterstützung bei Lebensumstellungen einsetzen, z. B. wenn man mit dem Rauchen aufhört oder Entspannungsübungen in den Alltag integriert. Doch auch Stress mit allen Folgeerscheinungen ist ein beliebtes Anwendungsgebiet.

Ein Problem: Wenn das medizinische Potential von CBD eine Einstufung als Arzneimittel nahelegt, kann es nicht mehr als Nahrungsergänzung zugelassen werden. Produzenten werden deshalb kreativ und deklarieren die Öle z. B. als Massageöl – und ohne vereinheitlichte Deklarierung auf dem Label ist es schwer, qualitativ hochwertige Produkte zu erkennen. Im Idealfall sollte der Gesamtgehalt von CBD und die Konzentration ersichtlich sein, und auch, ob es sich um reines CBD oder einen Extrakt handelt.

In Sachen Cannabis stehen wir am Anfang einer spannenden Reise. Einige Wirkstoffe gibt es als Fertigmedikamente, Rezepturarzneimittel oder Medizinal-Hanf verschreibungspflichtig in der Apotheke. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, das Thema ganzheitlich, mit Demut und Achtsamkeit anzugehen, sich ausführlich zu informieren und auch die Beratung, wenn nicht gar Begleitung, von kundigen Ärzt*innen zu suchen. Wenn das Interesse an dieser Pflanze weiter zunimmt, wird ihr Nutzen immer intensiver erforscht und der Zugang immer sicherer gestaltet werden.



BUCHTIPP
Tammy Sweet: Ganzheitliche Heilung mit Cannabis,
288 S., geb.,
ISBN 9783946245094,
Herba Press, 2021,
Euro 39,80





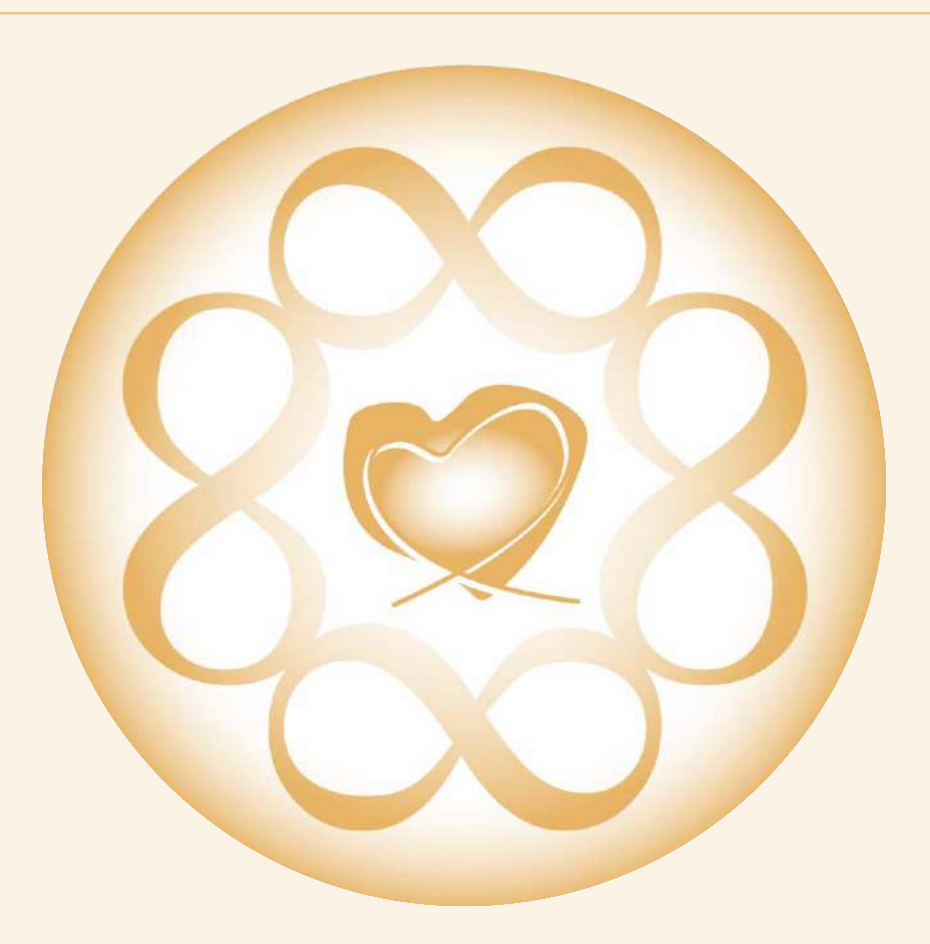
Viele Menschen nehmen CBD-Tropfen wegen ihrer entspannenden Wirkung als Alternative zu Alkohol.

Inspiration & Information

Tammy Sweet:
Ganzheitliche Heilung mit Cannabis
(Herba Press, 2021)

Janika Takats:
Das kleine Buch vom Cannabis
(Heyne, 2021)

WAHRE LIEBE



Die unsichtbare Kraft hinter der Vision

Von Claus Walter

Welche Visionen ein Mensch oder ein Unternehmen auch immer hat, dahinter sollte, um eine positive Anziehungskraft nach außen zu bewirken, immer auch die wahre Liebe stehen. Illusionen und Täuschungen funktionieren nur mit dem Schein, jedoch nicht mit der Kraft der wahren Liebe. Diesen Erkenntnissen sind wir auf den Grund gegangen und haben in jahrelangen quantenphysikalischen Forschungsarbeiten den Schleier gelüftet.

Menschen, Tiere, Pflanzen, die Natur und auch Gegenstände ziehen auf dem Planeten Erde gemäß dem Gesetz der Resonanz – auch Gesetz der Anziehung genannt – sowohl Negatives als auch Positives an. Ursachen und deren Wirkungen werden durch das Herz-Resonanz-Feld angezogen, die sich uns täglich in negativen oder positiven Ereignissen als Spiegelungen aufzeigen.

Dies zeigt sich besonders deutlich in den täglichen Ereignissen, Themen, Konflikten und Krisen, die in einem Unternehmen durch Mitarbeiter der dort angestellten Menschen oder im Privatleben sichtbar werden. Hinzu kommt noch, dass sich Visionen und die Vorbildfunktion von den Inhabern und/oder Führungskräften und deren Handlungen verstärkt in der Anziehungs- und Ausstrahlungskraft bemerkbar machen.

Die Sichtbarkeit und Kraft eines Menschen und Unternehmens hängen also stark davon ab, welche Visionen ein Unternehmen hat und ob diese mit aktiven Handlungen aus der wahren Liebe und Menschlichkeit umgesetzt und gelebt werden. Handelt ein Mensch oder ein Unternehmen klar aus der wahren Liebe heraus, wird ein nachhaltiger Erfolg im Außen sichtbar.

Für die vielen heutigen gesellschaftlichen, soziokulturellen und unternehmerischen Veränderungen zeigt sich, dass alles, was nicht auf der wahren Liebe aufgebaut ist, in Zukunft keine Wirkkraft mehr hat und somit auch nicht mehr erfolgreich sein wird. Dies lässt sich einfach am Bumerang-Effekt erklären: Handle ich aus der wahren Liebe heraus und in echter Wahrheit, dann kommt das auch so zu mir zurück. Handle ich aus einer niederen Form der Liebe heraus, die nur täuscht und eine Illusion schafft, um Geschäfte und Geld zu machen, dann wird dies relativ schnell auffliegen und langfristig keine Erfolge mehr bringen.

Die Matrix der Illusionen und Täuschungen
Viele heutige Visionen bauen oft auf Illusionen, Täuschungen und Fehlleitungen auf. Sie benutzen mit ihren Versprechungen die Liebe als eine „Ware Liebe". Hinter der Illusion stehen verdrehte und verkehrte „Wahrheiten" und ein manipulatives Verhalten, zum Beispiel durch süßliche Wörter (zu schön, um wahr zu sein!), die uns ein falsches Bild und eine Täuschung von der wahren Liebe geben. Äußerlichkeiten wie Schönheit, Statussymbole Haus, Auto & Co und die Macht des Geldes gaukeln uns eine Art von Liebe vor. Doch ist es die wahre Liebe, nach der wir uns sehnen, oder die „Ware Liebe"?
Wir stellen den Materialismus über die Liebe und fühlen trotzdem eine Leere in uns. Für die nicht gelebte wahre Liebe beschenken wir uns gegenseitig mit Dingen, um damit so etwas ähnliches wie Liebe zu bekommen. Dabei handelt es sich nur um eine Ersatzbefriedigung. Wir meinen, im Wohlstand käme auch automatisch die Liebe zu uns oder ich könnte sie notfalls kaufen. Die wahre Liebe können wir nicht kaufen. Sie lässt sich nicht blenden, täuschen oder ablenken. Sie ist wie die wahre Wahrheit: frei, wahr und klar.

Was ist Liebe?

L	=	Love
i	=	is
e	=	every
b	=	beings
e	=	energy

Visionen, die auf falschen, getäuschten und verdrehten „Wahrheiten" aufgebaut und gelebt werden, führen zu Fehllenkungen und landen langfristig in einer emotionalen Sackgasse. Sie sind dann eben nur Täuschungen oder Illusionen. Wenn der Beruf, das Privatleben, das soziale Umfeld oder die falsche Partnerschaft auf Illusionen basiert, werden wir dies irgendwann in einer Hilflosigkeit und Ohnmacht spüren, was uns aufzeigt, dass wir ein fremdbestimmtes Leben führen.
Es folgen Erschöpfung, Müdigkeit, Depressionen und am Ende stehen wir vor einem Nervenzusammenbruch oder einem Burn-out. Dies zeigt sich nicht nur beim Einzelnen, sondern auch in großem Stil in den Unternehmen.
In unseren persönlichen Visionen sehnen wir uns nach Liebe, Geborgenheit und Herzenswärme und laufen doch oft Illusionen der Liebe hinterher und geraten immer wieder in den Hinterhalt der Selbsttäuschung und falschen Wahrnehmung.
In den unternehmerischen Visionen wünschen wir uns sichtbare Erfolge für große Umsätze und Gewinne und vergessen oftmals, dass diese Visionen und Ziele nur durch ein WIR aller Mitarbeitenden in Verbindung mit Menschlichkeit und Herzensliebe erreicht werden können.

Die Wiederentdeckung der wahren Liebe
Es ist unser eigener Prozess, den wir hier durchgehen. Und es braucht Mut sich für diesen Weg zu entscheiden, doch am Ende fühlen wir die Freiheit und den tiefen Frieden in uns, weil wir authentisch zu uns stehen. Alles beginnt mit der Selbstliebe und wir können nur das geben, das wir selber in uns fühlen, empfinden und auch leben. Wir starten somit bei uns und leben wieder in Menschlichkeit mit unseren Mitmenschen und auch Mitarbeitern.
Die Menschlichkeit drückt sich im WIR aus, durch das Teilen mit anderen oder durch die gemeinsamen Entwicklungen innerhalb von Familien, Freundschaften, Gemeinschaften und Berufsumfeldern. Neben der Selbstliebe führt das Leben der Menschlichkeit im „Wir" zu einem gesunden Miteinander.
Die Selbstliebe und die Menschlichkeit bilden eine starke Verbundenheit, was die Basis für die wahre Liebe ist, da sie immer im Einklang und zum höchsten Wohle der Menschen handelt.
Wer authentisch und wahr danach handelt, bewirkt mit seinem Herzen eine positive und motivierende Resonanz für sich und alle Mitmenschen.



Ohne Herz keine wahre Liebe
Im Mittelpunkt steht daher immer unser Herz. Es ist wie ein Kompass und zeigt uns den „richtigen" Weg und es hat unsere Vision verinnerlicht – wir tragen sie im Herzen und das Herz strahlt unsere Vision nach außen und zieht das an, was wir authentisch sind und leben.
„Es wird in deinem Leben nichts Ehrlicheres geben als das, was dein Herz dir sagt. Und nichts wird dich mehr enttäuschen als dein Verstand." Wenn wir mit unserem Herzen verstanden haben, was Albert Einstein uns damit sagen wollte, erkennen wir die wahre Wahrheit und die wahre Liebe.

Information & Inspiration



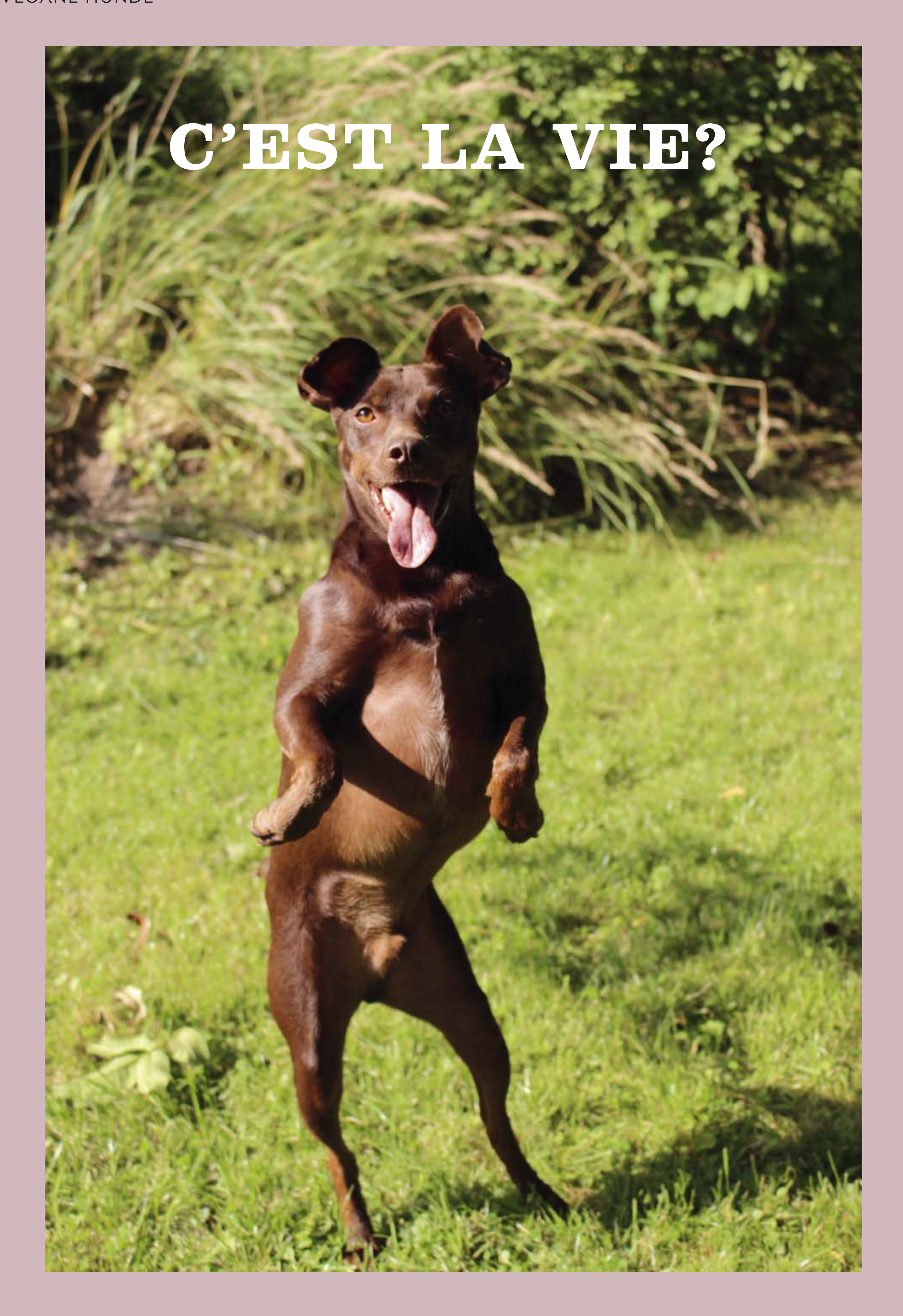
Claus Walter: Die Kraft der wahren Liebe. Vom Ego zum Selbst: Der Weg zur Erfüllung. Mankau Verlag, 2021. ISBN-978-3-86374-602-5.



Claus Walter entwickelte in seinem Unternehmen für Menschen mit Burnout das Herz-Resonanz-Coaching®, die Energieflussarbeit, das VAHLiA®-Schutzprogramm.

www.cforc.biz
www.vahlia.com

C’EST LA VIE?



DOG-MATISCHES ZU VEGANEN HUNDEN

Von
Simone Horstmann



Wirkliche Tierfreundschaft – das geht bis in die Ernährung. Unsere Autorin lebt gemeinsam mit sechs Hühnern, zwei Katzen, drei Hunden – alle aus schwierigsten Lebensumständen geborgen in einem freundlichen Zuhause. Als Wissenschaftlerin am Institut Katholische Theologie der Uni Dortmund forscht sie nach dem ‚Gott der Tiere' in ihrer Kirche. Sie ernährt sich und ihre Lebensgemeinschaft vegan. Für VISIONEN berichtet sie, wie das geht – mit Hermes, Abigail und Friedwart.

Es gibt sie durchaus: die seltenen Momente, in denen das Dasein als katholische Theologin ein nicht zu unterschätzender Vorteil ist. Denn immer dann, wenn ich gefragt werde, ob es nicht völlig dogmatisch sei, die eigenen Hunde vegan zu ernähren, kann ich zumindest unbefangen antworten: Ja, ich bin nun einmal Dogmatikerin! Vom Tisch ist das Thema damit natürlich nicht, ganz im Gegenteil.

Kaum ein Gesprächsthema dürfte sich besser eignen, um eine verschlafene Diskussionsrunde zu beleben. Weil nahezu jeder und jede schnell mit einem Urteil dabei ist: Vegan ernährte Tiere, das sei schlicht „unnatürlich“, höre ich dann gelegentlich. Oder man verweist darauf, dass der Zusammenhang des Fressen-und-Gefressen-Werdens nun einmal ein Dilemma darstelle, dem nur schwer zu entkommen ist: *C'est la vie*, könnte man also meinen.

Vermutlich ruft die Vorstellung veganer Hunde einige Zerrbilder vor das innere Auge: Was genau isst denn eigentlich ein veganer Hund – monatelang immer nur Möhren, Tofu und Spinat? Und wie viel Kilogramm Staudensellerie pro Tag sind wohl nötig, um eine „normale“ Hundemahlzeit zu kompensieren?

Andererseits: Was ist denn eine „normale“ Hundemahlzeit – zählen die in Dosen gefüllten Schlachtabfälle, die die Tierindustrie auf den Markt wirft, tatsächlich dazu? Oder ist doch das „Barfen“(füttern mit rohem Fleisch) der Weisheit letzter Schluss, das so hipp daherkommt, aber gerne das Sterben anderer „Nutztiere“ vergisst?

Die Rezepte kommen von:

vegan4dogs.com

Mehr Tips+Info zu veganen Hunden:

vegvet.de
swissveg.ch

Alles, was atmet. Eine Theologie der Tiere, Simone Horstmann, Friedrich Pustet 2018

Was fehlt, wenn uns die Tiere fehlen? Eine theologische Spurensuche, Simone Horstmann Friedrich Pustet 2020

Grüne Bällchen mit Erbsen-Fenchel-Püree

ZUTATEN
700g gekochte Erbsen (TK oder getrocknete)
150g Fenchel
80g Haferflocken
15g Sonnenblumenöl
0,5g unjodiertes Salz
6g V-Complete* – 2g je 5kg Hund
eine handvoll Petersilie
ca. 200ml Wasser






ZUBEREITUNG
1. Die Haferflocken in einen Foodprocessor geben und zu Hafermehl mahlen. Du kannst auch fertiges Hafermehl nehmen, oder wenn dein Hund es lieber kerniger mag, die Haferflocken ganz lassen. Das gibt eine etwas festere Konsistenz.
2. Anschließend 400g der gekochten Erbsen mit der Petersilie und ca. 60-80ml Wasser pürieren.
3. Die pürierte Erbsenmasse mit dem Hafermehl/den Haferflocken in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen.
5. Du kannst die Bällchen anschließend in einer gut beschichteten Pfanne kurz anbraten, das gibt ihnen noch einen kleinen Crunch. Diesen Schritt kannst du auch auslassen, oder das Rezept mal so und mal so zubereiten.
6. Im Anschluss den Fenchel in Stücke schneiden und in einem Topf kurz dünsten, bis der Fenchel weich ist.
7. Den gekochten Fenchel mit den restlichen 300g Erbsen, Salz und ca. 100-120ml Wasser pürieren.
8. In das fertige Püree das Sonnenblumenöl und V-Complete rühren.
9. Nun kann die Bowl mit Bällchen und dem Erbsen-Fenchelpüree angerichtet werden.

Rezepte Leni Lecker, Fotos Jana Schwarz, jeweils 1 Tagesportion für einen 15kg Hund

DIE DISKUSSION UM VEGAN ERNÄHRTE TIERE IST KOMPLEX

Und auch das Bild meiner Hündin Abigail, die zwischendurch mit Hingabe eine Stange Staudensellerie futtert (die sie gerne direkt aus den Einkaufstüten holt), kann und sollte von dieser Komplexität nicht ablenken. In der Tat wäre schon viel gewonnen, wenn wir diese Komplexität grundsätzlich stärker anerkennen würden.

Die „richtige" Ernährung von uns, aber auch von „unseren" Tieren, betrifft Ernährungsphysiologie und Ethik sowie Haltung und Einstellung. Wer eine solche Ernährung schlicht als „Bevormundung" karikiert, geht vorschnell darüber hinweg, dass nahezu jede Entscheidung, die Menschen treffen und die das Leben von Tieren betrifft, als Bevormundung begriffen werden kann. Auch das „normale" Hundefutter aus der Dose bevormundet tausende „Nutztiere" in einer Art und Weise, die sie letztlich das Leben kostet.

Wer sich – so wie ich – als Laie in die ernährungsphysiologischen Hintergründe einarbeitet, wird bald feststellen, dass es mit der Portion Staudensellerie nicht getan ist: Eine vegane Ernährung erfordert insbesondere bei Tieren eine ganze Menge an Planung und Sachverstand – ist aber durchaus möglich, wie mittlerweile auch einige Studien nachgewiesen haben. Fertig angemischtes Nass- und Trockenfutter kann oft eine Lösung sein, weil gerade die kritischen Nährstoffe, die ergänzt werden müssen, dort bereits enthalten sind: Das betrifft insbesondere Taurin, L-Carnitin und das Vitamin B12.

Neben den Fertigprodukten gibt es auch die Möglichkeit, Gerichte selbst zu kochen – stets unter den wachsamen Augen der Hunde. Diese Gerichte müssen dann den passenden Mix aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen enthalten – plus der angesprochenen Nährstoffe. In jedem Fall sollte man dazu eine kundige (!) Tierärztin oder einen Ernährungsberater befragen.

Ja, das ist zeitintensiv. Das finden auch unsere drei Hunde Hermes, Abigail und Friedwart, während sie in ihren Augen wieder einmal viel zu lange darauf warten müssen, dass ihre Menschen ihnen das Essen zubereiten. Vor allem das Planen und ständige Weiterbilden kosten Zeit – viel mehr als das bloße Öffnen einer Dose mit Schlachtabfällen.

DIE ETHISCHE DIMENSION

Wenn Tiere nicht notwendig darauf angewiesen sind, das Fleisch anderer Tiere zu verzehren, scheinen die Alternativen dazu umso bedeutsamer und ethisch zwingender zu sein. Sie zeigen einen Weg auf, das unermessliche Leiden und das vollkommen sinnlose Töten der sogenannten Nutztiere endlich zu beenden. Die Verantwortung für diese, von der Industrie so gerne unsichtbar gemachten Tiere, übersehen jene selbsterklärten Tierfreunde aber gerne, die bis heute darauf pochen, dass das Leben ihrer „Haustiere" vom Sterben der „Nutztiere" zu profitieren hätte.

Mich persönlich irritieren die unwissenschaftliche Willkür, aber auch die unchristliche Erbarmungslosigkeit dieses Gedankens gleichermaßen. Und ich frage zurück: Wenn Sie an der Stelle der Kuh stünden, der man ihr kurzes Leben lang stets aufs Neue die Kälber weggenommen hat, um ihr die – für die Kälber vorgesehene – Milch abzapfen zu können, und die nun völlig entkräftet geschlachtet und zu Hundefutter verarbeitet werden soll… Wären Sie nicht froh über so viel vegan ernährte Lebewesen wie möglich?

MENSCHLICHE NATUR, HÜNDISCHE NATUR?

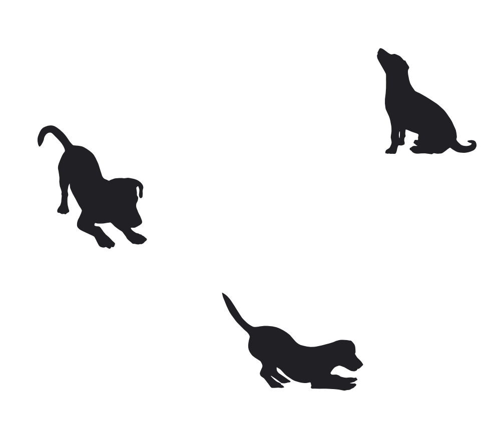
Der Begriff der Natur und des Natürlichen ist alles andere als klar. In ihm verschwimmen die Fragen nach richtig und falsch, sowie danach, worum es eigentlich geht: Ist die Natur, etwa die Natur eines Hundes, statisch oder unveränderlich? Sind Veränderungen etwa in der Ernährung eines Hundes somit unnatürlich und deswegen abzulehnen?

Dagegen gilt Natur als Sinnbild von Veränderung und Wandel – dieser Aspekt ist mir als Theologin besonders wichtig. Gerade die konkrete, alltägliche Erfahrung mit ‚unseren' Tieren, vermittelt mir immer wieder ein buntes Bild davon, dass wir mit einem bloß statischen Begriff von Natur nicht weiterkommen.

Die erfahrene Geschichte zeigt: Lebewesen sind durchaus wandelbar, ihre Natur ist nicht festgeschrieben, zumindest nicht gänzlich. Für das „Wesen des Menschen" galt es noch vor zehn oder zwanzig Jahren als unmöglich, gar als pathologisch oder zumindest selbstgefährdend: fleischlose, vegetarische Ernährung! Ein Leben ganz ohne tierische Produkte wäre vor dreißig Jahren vermutlich als verrückt wahrgenommen worden.

C'EST LA VIE?

Innerhalb weniger Jahre hat sich unsere Vorstellung von unseren natürlichen Grenzen sehr gewandelt. Und diese Veränderung ist auch bei Tieren möglich. Ich möchte nicht zum blinden Experimentieren mit diesen Grenzen raten. Aber es lohnt sich ungemein, die „eigenen" Tiere nicht als festgeschrieben in ihrer Natur wahrzunehmen, und ihnen zuzugestehen, sich zu verändern. Man kann also dogmatisch und *dog*-matisch zugleich sein. Anstatt resignativ „C'est la vie!" auszurufen und damit vermeintlich feste Wegmarken des Lebens zu akzeptieren, mag es helfen, einfach mal der Hündin beim Sellerie-Knabbern zuzuschauen.



*V-Complete ist die Nahrungsergänzung für hausgemachtes veganes Hundefutter (vegan4dogs.com)

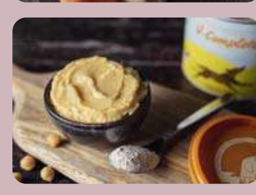
Möhren Kichererbsenbowl mit Hummus und Polenta

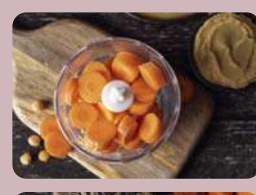
ZUTATEN
400g gekochte Kichererbsen
325g gekochte Polenta
200g Möhren
15g Leinöl
6g V-Complete* – 2g je 5kg Hund

ZUBEREITUNG
1. Die Kichererbsen gut abspülen.
2. Anschließend 100g der Kichererbsen zusammen mit Leinöl und 40ml Wasser in einen Mixer geben und zu Hummus pürieren.
3. V-Complete in den Hummus rühren.
4. Die restlichen Kichererbsen in einem Foodprozessor zerkleinern.
5. Nun die Karotten fein reiben und mit den zerkleinerten Kichererbsen vermengen.
6. Die Bowl mit Polenta, Kichererbsen-Karottenmischung und Hummus anrichten. Mit gehackten Petersilienstängeln und optional ein wenig Sesam garnieren.













Ein klares Bild für ein klares Leben.

Wie ein Zukunftsbild Deine Träume wieder zum Leben erweckt.

Was war Dein Kindheitstraum?

Mit wie viel Sicherheit konnten wir früher antworten: Ballerina, Feuerwehrmann, Tierärztin oder Schauspieler. Zweifel gab es nicht, der Weg hat uns noch weniger interessiert. Wir haben einfach nur geträumt. Das Ziel war klar. In den Teenagerjahren konnten wir schon gar nicht mehr so klar sagen, wie unser Traum genau aussieht. Da wussten wir schon eher, welcher Weg für uns scheinbar machbar ist oder nicht. Wir haben uns lieber Vorbilder ausgesucht – Pop- und Filmstars oder Sportler:innen – , die unseren Traum leben.

Träume bewegen Menschen. Träume sind Bewegung. Bei manchen Menschen geht es um das Wohlergehen anderer, die Umwelt oder nur um eine Stunde Ruhe am Morgen, bevor die Arbeit losgeht. Wir träumen von mehr Zeit mit unseren Kindern. Oder davon, dass wir es schaffen, unseren Alltagstrott zu unterbrechen, unsere Freundschaften verbindlicher werden zu lassen oder ein echtes Abenteuer zu erleben. Deine Träume – die großen und die kleinen – sprechen mit Dir, über Dich selbst, sie wollen Dich (wieder) lebendig machen.

Was können wir tun, damit unsere Träume wieder zu uns zurückfinden? Träume haben einen schlechten Stand in unserer Gesellschaft. **Träume gehören nicht in die laute und geschäftige Welt des Tages. Sie sind kein Statussymbol, daher werten wir sie oft ab und setzen sie gleich mit erdachten Geschichten – Unwahrheiten und Verrücktheiten – oder einfach nur mit schlechtem Schlaf.**
Wir haben Vieles gelernt, getan und gehört, was es uns schwer macht, daran zu glauben, dass wir unsere Träume in uns tragen. Wir haben sie nicht verloren. Wir müssen uns nur erinnern. Unsere Träume kommen aus unserem Innersten. Wir sind bereits unsere Träume, doch kämpfen wir mit aller Kraft, starken Glaubenssätzen und tiefen Ängsten dagegen an.

Ein unklares Bild ergibt ein unklares Leben

Es begeistern uns jedoch immer noch vor allem die Menschen, die einen Traum haben und diesen verfolgen. Es sind die Geschichten von Menschen, die ein Ziel erreichen oder mit Tränen in den Augen den einen Moment erleben, auf den sie so lange gewartet haben. Auf Instagram und Co werden wir täglich mit solchen Erfolgserlebnissen konfrontiert. Wir sehen Videos, die polarisieren, da wir ein Stück von diesen Traum miterleben wollen. **Wir sind emotionale „Trittbrettfahrer:innen" und hängen uns an die Träume von anderen.**

Ein unklares Bild von dem, was Du Dir wünschst, hat ein unklares Leben zur Folge. Warum? Weil du nicht die Energie aufbringst, diese Zukunft zu gestalten und zu erleben. Es fehlt Dein Fokus.
Niemand hat uns gesagt und erlaubt, dass das, was wir als Kinder automatisch getan haben, auch heute noch getan werden darf: ein wunderbares, begeisterndes Bild von Zukunft zu haben.
Eine innere Stimme sagt uns Erwachsenen oft: „So etwas macht man nicht", „Das Leben ist kein Kindergeburtstag", „Wir sind hier nicht bei ‚Wünsch dir was!' Und was ist, wenn doch?

Das Buch zur Zukunftsbildmethode von Carsten Fuchs: „Zukunft entscheiden!" www.fuchs-von-morgen.de



Dein Zukunftsbild verbindet Dich mit Deinen Träumen

Aber was passiert, wenn alles möglich ist? Was wäre, wenn Du voller Träume bist und sie nur nicht hörst, nicht zulässt, nicht glaubst? Wenn die Zukunft nicht in Stein gemeißelt ist? Wenn die Grenzen unseres Denkens die einzigen Grenzen unserer Welt sind, dann kommt es darauf an, ob es gelingt, die eigenen Überzeugungen zu überwinden und Neues zuzulassen.

In unseren Seminaren erleben wir immer wieder, dass für das Scheitern von Träumen nicht die Träume an sich verantwortlich sind, sondern wir selbst. Wir bei Fuchs von Morgen setzen uns mit unser Zukunftsbildarbeit dafür ein, Menschen wieder mit ihren Träumen zu verbinden. Das jede und jeder eine Zukunft erschaffen kann, wie er oder sie sich diese wünscht. Dafür schreiben die Menschen, mit denen wir arbeiten, Zukunftsbilder. Zukunftsbilder sind in Worte verfasste Träume. Unsere Seminare aktivieren Deine Intuition und bringen das ans Licht, was Dich antreibt.



Stimme aus dem Zukunftsbild-Seminar:

„Ich habe einige Zeit überlegt, ob ich mir dieses Seminar ‚gönnen' soll oder nicht. Heute hat das letzte Modul stattgefunden und ich bin nun unglaublich froh, dass ich mich dafür entschieden habe! Es gab neue Dinge, die ich über mich, meine Wünsche und meine Träume erfahren habe und es gab Dinge, die schon in mir waren die aber erneut in mein Bewusstsein gerückt sind. Ich habe sehr viel gelernt und schaue nun mit einem klaren Ziel in meine Zukunft.
Jedes Modul war total spannend und hat mich meinem persönlichen Zukunftsbild näher gebracht. Die Erfahrungen aus diesem Seminar werden mich mein ganzes weiteres Leben begleiten und werden mir dabei helfen, meine Zukunft zu gestalten." [Elena, 34]

Unsere Einladung an Dich

Wir wünschen uns, dass möglichst viele Menschen – auch Du – ein ganz konkretes, persönliches Zukunftsbild schreiben. Das ist der Weg in das Leben, das Du Dir wünschst! Deswegen bieten wir Seminare für unterschiedliche Zielgruppen an: Für Führungskräfte, Selbstständige und Unternehmer:innen; für Frauen, Mütter und Väter und offene Seminare für alle.
Unsere Online-Seminare richten sich an alle Menschen, die Entscheidungen treffen wollen, sich nach Veränderungen sehnen, gefühlt in ihrem Leben feststecken und ihre Träume wieder lebendig werden lassen wollen.



Das Seminarteam: v.l.: Julia Fenn, Carsten Fuchs , Petra Sobor

Das Online-Seminar besteht aus aufeinander aufbauenden Modulen (5x2 Std.). Ein umfangreiches Workbook, Videos und Impulse begleiten Dich bei Deiner Reise zu Deinem Zukunftsbild. Im Seminar ist enthalten:

- Hörbuch „Zukunft entscheiden!"
- illustriertes Workbook mit ca. 70 Seiten, Seminar-Box, Impulse und Übungen
- Aufzeichnungen der Module
- Betreuung im Chat durch das Team
- 1:1 Coaching im Anschluss an das Seminar

Unsere Seminarleitungen:
Petra Sobor (www.dein-bild-von-zukunft.com) leitet Zukunftsbild-Seminare für Mütter - die trotz aller Herausforderungen mit einem klaren Fokus mehr Leichtigkeit in ihre Situation bringen wollen.
Julia Fenn (www.fuchs-von-morgen.de) entwickelt Zukunftsbilder für Kinder und Jugendliche.
Carsten Fuchs (www.fuchs-von-morgen.de), der Entwickler der Zukunftsbildmethode, arbeitet vor allem mit Unternehmern und Führungskräften. Darüber hinaus begleitet er Unternehmen, Teams und Organisationen mit einem gemeinsamen Zukunftsbild in die Zukunft.

Jetzt anmelden! Unsere Zukunftsbild-Seminare:

CODE: VISIONEN-15%

Fuchs von Morgen
www.fuchs-von-morgen.de









CODE: VISIONEN-15%

Petra Sobor
www.dein-bild-von-zukunft.com

Zukunft wird aus Mut gemacht.



© Wolfgang Stahl

MENSCHEN MIT VISIONEN
KLAUS MERTES

Jesuit und Sänger, Aufklärer und Samariter – Bundesverdienstkreuzträger. Pater Klaus Mertes ist „ein Glückskind" und 67 Jahre alt. (Siehe auch unser großes Interview im Sonderheft „Gott": *Abba Unser, der du liegst in meinen Armen*)

Welchen Beruf haben Sie erlernt? Lehrer

In welchem Bereich sind Sie derzeit tätig? Ich bin Oberer einer Jesuitenkommunität in Berlin, arbeite in der Redaktion der Kulturzeitschrift STIMMEN DER ZEIT mit, und bin als Seelsorger tätig.

Was möchten Sie sein? Ich möchte ansprechbar sein für Menschen, die auf der Suche und/oder in Not sind.

Was ist Ihr Lieblingsessen? Spaghetti Bolognese

Sind Sie Vegetarier? Flexitarier? Veganer? Ich esse meist vegetarisch, außer gelegentlich bei meinem Lieblingsessen.

Welche drei menschlichen bzw. spirituellen Werte sind Ihnen wichtig? Verlässlichkeit, Empathie, Mut

Was ist Ihr Traum vom Glück? Freundschaft

Was wäre für Sie das größte Unglück? Unversöhnlichkeit

Was bereitet Ihnen Bedenken oder Sorgen in Bezug auf den Planeten Erde oder die Menschheit? Ich übersetze das biblische Wort von der „Herrschaft“ über die Erde mit „Sorge“ für die Erde. Diese Sorge hat eine politische und eine persönliche Dimension. Meine größte Sorge ist, dass diese beiden Dimensionen nicht zueinander finden.

Sind Sie karitativ oder ehrenamtlich engagiert? Wenn ja, wie bzw. wo? Ich engagiere mich ehrenamtlich in der Stiftung 20. Juli 1944. Dort liegt mir besonders am Herzen, das Gedenken an den Widerstand gegen die Nazidiktatur so zu fördern, dass daraus ein Impuls für heutiges Verhalten im Alltag und in der Politik entstehen kann. Darüber hinaus engagiere ich mich ehrenamtlich für Obdachlose und Geflüchtete.

Wann bzw. in welchem Alter begannen Sie, sich für Spiritualität zu interessieren? Schon als Kind. Singen im Gottesdienst war für mich die erste spirituelle Erfahrung, die mir als solche bewusst wurde.

Meditieren Sie? Wie? Seit wann? Jeden Morgen Psalmengesang und geistliche Lektüre des Evangeliums, jeden Abend ein Tagesrückblick im Gehen.

Was ist Gott für Sie? Ich erlebe Ereignisse in meinem Leben oft als Geschenk und entdecke dann dahinter den, der schenkt.

Wie möchten Sie sterben? Umgeben von geliebten Menschen.

Und dann? Freue ich mich auf die Wiederbegegnung mit den geliebten Menschen, die mir vorausgegangen sind. Vermutlich wird im Vorfeld dann noch in einigen Fällen etwas Versöhnungsarbeit zu leisten sein. Die überlasse ich im Detail dem göttlichen Gericht.

Was ist Ihre größte Schwäche bzw. Ihr größter Fehler? Ich bin ganz schlecht in Rechnen und Planen.

Was ist Ihre Strategie dagegen? Die Schwäche annehmen und sie als Stärke einsetzen.

Was machen Sie in Ihren Mußestunden? Ich spiele Bratsche, am liebsten im Streichquartett. Ich mache gerne mit Freunden einen längeren Spaziergang. Und ich lese gerne.

Welche Vision haben Sie für die nächsten zehn Jahre? Dass die katholische Kirche zusammen mit der ganzen Christenheit, immerhin 2,5 Milliarden Menschen, begreift, dass sie ein global relevanter Faktor ist, der Kultur und Zusammenleben der Menschheit positiv prägen kann. Dazu muss sie sich selbst verändern – siehe z.B. die Aufarbeitung von sexualisierter Gewalt in den eigenen Reihen, in der ja auch unglaublich positive Chancen liegen. Da wird hoffentlich in den nächsten 10 Jahren noch einiges passieren. Und dazu könnte sie dann auch Motor einer globalen Bewegung werden für eine Politik der Gerechtigkeit und der Bewahrung der Schöpfung. Das Schreiben von Papst Franziskus „Laudato si“ hat das Zeug dazu, einer solchen Bewegung ihre Sprache zu geben.

Was sind für Sie die wichtigsten Projekte für dieses Jahr? Verstehen, was in den letzten 1/2 Jahren der Corona-Pandemie und der Lockdown-Maßnahmen geschehen ist – und mich dazu dann öffentlich äußern, durchaus auch mit Blick auf die global relevanten Schlussfolgerungen im Sinne der genannten Vision.







FR – SO 08. – 10.10.

19. DGH-KONGRESS GEISTIGES HEILEN

Der jährliche Kongress des Dachverbandes Geistiges Heilen e.V. kann unter Einhaltung der „3-G“-Regel stattfinden! Aura-Heilung, neue Geomantie, eine Heilsalbung, die Heilung karmischer Verflechtungen, die Stärkung des Immunsystems mit PRANA-Heilung nach Choa Kok Sui, eine spirituelle Klangreise mit zwei Elfenharfen, eine Einführung in das innere Yoga der Einstellungsänderung.. Rund 50 Vorträge und Workshops und der Austausch mit Gleichgesinnten nähren Körper, Seele und Geist. Mit Walter Lübeck, Steffen Lohrer, Christiane Tietze u.v.m. Ein Mischwald, der das Kongresshotel im hessischen Städtchen Rotenburg a.d. Fulda umgibt, lädt dazu ein, die Pausen in der Natur zu verbringen. Tickets vor Ort: www.goebels-rodenberg.de, **Infos & Programm auf www.dgh-ev.de**

FR – SO 22. – 24.10.

THE MUNICHSHOW – KRISTALLE, MINERALIEN, SCHMUCK UND EDELSTEINE

Ob Bergkristall, Turmalin oder Rosenquarz: Nirgendwo sonst in Europa lässt sich eine so große Auswahl an Mineralien und Edelsteinen unter einem Dach finden als auf der dreitägigen Messe The Munichshow. Mit den beiden Bereichen Mineralientage München und Gemworld Munich richtet sie sich sowohl an Fach- als auch an Privatbesucher. Wer auf der Suche nach einem besonderen Geschenk ist, wird hier ganz bestimmt fündig werden: Funkelnder Echtsteinschmuck, hochwertige Mala-Ketten und einzigartige Wohnaccessoires sind nur einige Beispiele für die Warenvielfalt der über 800 Aussteller. Die Munich Show findet dieses Jahr im Messegelände Ost statt, die Messe ist von Freitag bis Sonntag von 9 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. Eintrittskarten im Ticket Shop, bis 01.10. vergünstigter Vorverkaufspreis. **Infos & Tickets auf www.munichshow.de**





FR – SA 22. – 30.10.

CHANNELING KONGRESS 2021

Der Online Channeling Kongress 2021 zum Thema „Im Feld der Heilung“ steht vor der Tür. In den vielen medialen Botschaften, Vorträgen, Übungen, Interviews und Meditationen von über 50 Referenten erhältst du wichtige Impulse und das Wissen über die unterschiedlichsten Heilungswege. Dabei wird durch die Vielzahl der Teilnehmer und hochrangiger Beiträge ein Energiefeld geschaffen, das deinen ganz persönlichen Weg der Heilung unterstützen kann und zur Heilung des Kollektivs, unseres Planeten und der verschiedenen Seelenebenen beiträgt. Der Kongress wird dich auf Herzebene berühren, denn Selbstliebe, Herzensöffnung und Selbstannahme sind Wege zur Heilung. Du wirst von der Geistigen Welt beschenkt werden, die in reiner Liebe und Hingabe jeden Einzelnen auf seinem Weg der Transformation unterstützen möchte. Sei also auch du mit dabei und melde dich jetzt kostenlos an unter **www.channeling-kongress.de**

SA – SO 23. – 24.10.

DGEIM-KONGRESS ENERGIEMEDIZIN IN BAD SODEN

Die DGEIM e.V. lädt zum nächsten Kongress EnergieMedizin im H+ Hotel Bad Soden am Taunus ein. Hier kommen neben Forschern die KollegInnen, Praktiker und Entwickler zu Wort, die Verfahren der *energy medicine* bereits erfolgreich an Patienten angewandt und in ihren Arbeitsalltag integriert haben. Sie zeigen uns Möglichkeiten und Grenzen dieser neuen Medizin und unterstützen nicht nur wissenschaftlich Interessierte, diese Ergebnisse mit den Verfahren und Befunden der konventionellen Medizin in Beziehung zu setzen. Die begleitende Fachausstellung und das Programm mit einer Mischung aus neuen Entwicklungen, klinischen Erfahrungsberichten, Ergebnissen der (feinstofflichen!) Forschung, Einsatz von Mentaltechniken, Grenzerfahrungen aus wissenschaftlicher Sicht usw. wird Sie begeistern! Über den technischen Fortschritt der LED-Leuchten – und über 5G – wird es einiges zu sagen geben und auch, wie man sich schützen kann!
Mehr Infos auf www.dgeim.de

Kongress EnergieMedizin
energy medicine

Vorträge mit Fachausstellung
23. und 24. Oktober 2021
H+Hotel Bad Soden
am Taunus



www.dgeim.de



FR – SO 29. – 31.10.

AURA-CHIRURGIE: MEDIZIN DES 21. JAHRHUNDERTS

Bei der Aura-Chirurgie wird ausschließlich am Energiekörper (Aura) des Patienten und nicht am physischen Körper operiert. Die Heilarbeit erfolgt durch den energetisch-informatorischen Austausch zwischen Arzt bzw. Heiler und Patient. Die Prinzipien der Aura-Chirurgie leiten sich aus den interdisziplinären Erkenntnissen der Quantenphysik, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und den asiatischen Kampfkünsten ab. Sie ist durch jeden Menschen lern- und anwendbar. Ziel ist die körperliche, geistige, seelische und soziale Gesundheit, die Erfahrung der Selbstheilungskräfte und die Überwindung von Krankheiten. Dr. med. Mathias Künlen, Facharzt für Neurologie, stellt seine Arbeit in Theorie und Praxis anhand von Fallbeispielen vor. Termine in Frankfurt: Erlebnisabende Fr 29.10. & 17.12., jeweils 19.30 Uhr; Workshop Sa/So 30./31.10. (Teil 1) und Sa/So 18./19.12. (Teil 2).
Infos & Anmeldung auf www.frankfurter-ring.de oder Tel. 069–51 15 55

MI – SO 03. – 07.11.

„FALLING DEEPER" ADVAITACONGRESS 2021 AUF SCHLOSS THALHEIM



OM C. Parkin, Igor Kufayev, Swami Dharma Sumiran, Unmani. „Wer bin ich wirklich?" Diese Frage führt dich auf eine Entdeckungsreise in dein tiefstes Inneres. Der *advaita-Congress* ist auf dieser Reise eine unschätzbare Bereicherung. Advaita ist die Lehre der Non-Dualität, die im Vergleich zur östlichen Tradition im Westen einen anderen Geschmack hat. Auf diesem Kongress kommen internationale Meister und Lehrer zusammen, um den „einen Geschmack" dieser großen Lehre zu vermitteln. Die Begegnung mit wahrhaftigen advaita-Lehrern sowie spirituellen Menschen in Darshan, Satsang, Chi-Praxis, Meditation u.v.m. öffnet dir die Tür, um deinem wahren Selbst zu begegnen – jetzt, in diesem Moment. *„Die Lehre von Advaita ist harmlos und als philosophisches Konzept unbedeutend. Heiß ist die lebendige Einswerdung mit diesem Augenblick."* – OM C. Parkin. Wir laden dich ein, daran teilzuhaben! **Infos auf www.advaitacongress.com**



FR – SO 12. – 14.11.

„GESUND & GLÜCKLICH" – DIE BESUCHERSTÄRKSTE MESSE IHRER ART

Die „gesund & glücklich" in Österreich ist und bleibt auch in Zeiten wie diesen die Leitmesse für Körper, Geist & Seele und mit 28.500 Besuchern (2019) das Mekka der Ganzheitlichkeit und Spiritualität. Mit ihren Schwerpunkten Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, Energetik, Naturkosmetik und spirituelle Kunst sowie gesundes Wohnen und Essen findet das Event zum 20. Male statt. Neben den rund 70 Ausstellern und den ca. 70 Einzelveranstaltungen auf fünf Bühnen – darunter Seminare, Workshops, Heilerabende und Vorträge – werden auch viele Buchautoren mitwirken, darunter P.A. Straubinger, Jacqueline Le Saunier, Rade Maric, Silke Wagner, Annemarie Herzog und der US-amerikanische Heiler Keith Sherwood. Ort: Kärntner Messen Klagenfurt, Hallen 1 und 3. **Mehr Infos auf www.gesundemesse.eu oder Tel. +43-(0)664-7376 5521**

DO – SO 18. – 21.11.

WOHLFÜHL-TAGE-ERLEBNIS-FORUM 2021 LIVE AUS LUZERN



Der Erlebnis-Event von bewussten Menschen für bewusste Menschen. Mit über 40 Referentinnen und Referenten, 50 Vorträgen und Workshops sowie vielen Highlights ruft die beliebte Messe auch dieses Jahr viele Interessierte zum gemeinsamen Sein nach Luzern. Aus aktuellem Anlass streamen wir die spannenden Workshops und Vorträge in Bild & Ton und absoluter Top-Qualität direkt ins Wohnzimmer. Nebst dem Eröffnungs-Referat von Dr. Daniele Ganser, Historiker und Friedensforscher, zum Thema „Das Imperium USA und die Niederlage in Afghanistan" bietet das Programm eine bunte Palette von Workshops und Vorträgen mit bekannten Referenten wie Nadine Reuter, Armin Risi, Abba (Aayla), Pirmin Lötscher, Anke Everts, Patric Pedrazzoli, dem spirituellen Lehrer und Mayaheiler Pascal K'in Greub u.v.m. Veranstaltungsort: „Der Maihof" in Luzern. **Mehr Infos & Tickets auf www.wohlfuehl-tage.ch**



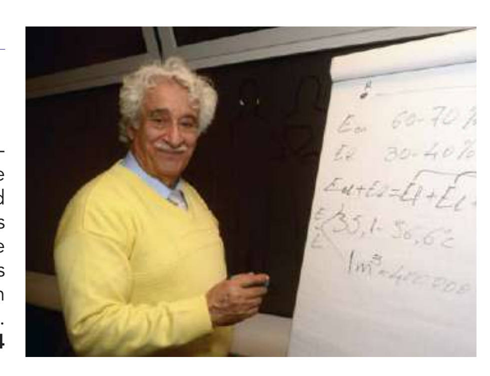
FR – SA 01. – 02.04.2022

6. KONGRESS MEDITATION & WISSENSCHAFT IN BERLIN

Sehnsucht nach Zukunft – Achtsamkeit & Transformation. In der Krise hat sich die Popularität von Achtsamkeit enorm verstärkt. Der Kongress wird die Herausforderungen der Zeit in den Blick nehmen und beleuchten, wie Achtsamkeit zu einer grundlegenden soziokulturellen Transformation beitragen kann. Wie kann Meditation nicht nur in Medizin, Psychologie und Therapie, sondern auch in der Mitte der Gesellschaft einen tieferen Bewusstseinswandel entfalten? Aktuelle Studien, Best Practices und kritische Impulse zu Meditation und Achtsamkeit präsentieren die neuesten Trends in Kultur und Arbeitswelt, im Gesundheitswesen und der therapeutischen Praxis. U.a. mit dabei: Otto Scharmer, Anne Böckler-Raettig, Gert Scobel und Stefan Brunnhuber. Erleben Sie 28 spannende Referentinnen und Referenten im Herzen Berlins!
Infos & komplettes Programm auf www.meditation-wissenschaft.org

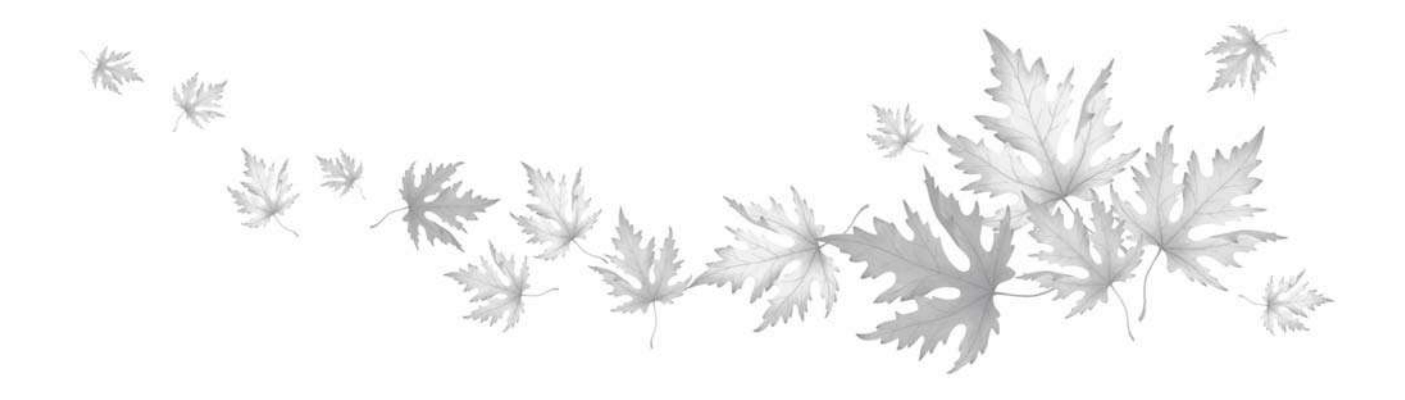
JAHRESTRAINING 2022

IAWG – INTERNATIONALE AKADEMIE FÜR WISSENSCHAFTLICHE GEISTHEILUNG



Prof. Drossinakis' Philosophie stützt sich auf während Jahrzehnten erfolgreich durchgeführte Geistheilungen an unzähligen Hilfesuchenden. Mit seiner Methode wird die Lebensenergie auf- und Stress abgebaut. Durch die Stille unseres Seins, der Liebe und Kraft Gottes erwecken wir paranormale Fähigkeiten und Heilkräfte. Christos Drossinakis und Bettina Maria Haller begleiten durch Transformationsprozesse, üben in der Gruppe die Aktivierung der Heilkraft, lehren die Energiesteuerung, lösen Blockaden in Trainings und wöchentlichen Energieübertragungen. Die erworbenen Fähigkeiten werden durch wissenschaftliche Tests bestätigt. Termine in Österreich und Deutschland auf Anfrage. **Infos & Anmeldung auf www.heilerschule-drossinakis.de oder Tel. +43-(0)664-460 7654**

KLEIN-ANZEIGEN



ALTERNATIVE HEILWEISEN

500 FASTEN-WANDERUNGEN!
Woche ab 350 €. Leiterausbildung.
Fastenwanderbuch 15 €
T/F 0631-474 72
www.fastenzentrale.de

DIE LEHREN DER AUFGESTIEGENEN MEISTER
für das Neue Goldene Zeitalter
www.Aufgestiegenemeister.de

FÜR ALLE REIKI-PRAKTIZIERENDEN
und Reiki-Lehrer: das Reiki Magazin!
Auch Urkunden, Adresseinträge,
Reiki-Shop,Tel.: **030-89746093**
Gratis-Downloads:
www.reiki-magazin.de

GEISTIGES HEILEN &
BERATUNG & COACHING
www.PRAXIS-LICHT-REICH.de
Telefon 06031 / 7720720

BERATUNG

GESUNDHEITS-LEBENSBERATUNG
09003081952, 99 Cent pro min.
vom Festnetz mobil abweichend

PSYCHOLOG. & MEDIALE LEBENSBERATUNG Wenn Ihr Leben nach Hilfe ruft u. die Seele weint. Infos üb. Berat.-Methoden u. Erreichbarkeit ***www.astronnett.de***

ALS CHANNEL & KARTENMEDIUM HELFE ICH in allen Lebenslagen gern weiter. Termine unter **0178 3042392**

MEDIALE TELEFONISCHE BERATUNG, hellsichtiges Schreibmedium beantwortet Ihre gesamten Fragen zu Partnerschaft, Beruf, Geld, Gesundheit, Geschäft. **07853/250**

GEMEIN-SCHAFTEN

BERATUNG GEMEINSCHAFTS-SUCHE/GRÜNDUNG
T. 07764-933999
www.gemeinschaften.de
Coaching in der Natur:
www.pranawandern.de

KONTAKTE / JOBS

www.Gleichklang.de:
Die Kontakt- und Partnerbörse im Internet für spirituell bewegte Menschen

---

ARBEITEN V. ZUHAUSE! über € 153 täglich mgl.,in Harmonie mit Work-Life-Balance, international.
www.ReichWieNie.de

VERAN-STALTUNGEN / SEMINARE

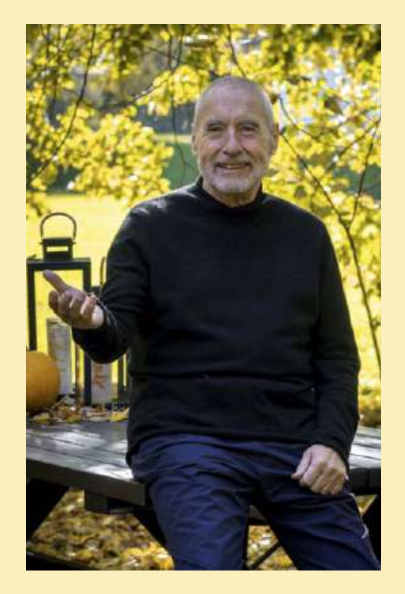
DU stellst meine Füße auf weiten Raum
Begleitete Soloauszeit auf der Alp
Norditalien, 1560m, Nähe Lago Maggiore
www.raum-und-weite.net

VERSCHIEDENES

www.Gleichklang.de:
Das psychologische Portal im Internet zur Freundschafts- und Partnersuche!

Sandila Verlag, VISIONEN-Kleinanzeigen
Sägestr. 37, 79737 Herrischried
Tel: 07764/9397-10
E-Mail: anzeigen@visionen.com
Bestellformular: www.visionen.com

TRÄUME - GESCHENKE IM SCHLAF



DAS MENSCHLICHE WESEN

In meinem Verständnis ist der Körper die sichtbare Seele und die Seele der unsichtbare Körper. Seele und Körper gehören untrennbar zusammen, sie bilden die beiden Seiten einer Medaille. „Geist" wird der Dritte in diesem ewigen Bunde genannt. Das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist bildet aus diesem Verständnis das menschliche Wesen. Auffällig dabei ist, dass die Begriffe Seele und Geist schwammig sind. Was genau ist die Seele? Und was genau ist der Geist? Und für unser Thema: Welcher Teil davon träumt?
Um diese Frage zu erforschen, wagen wir gemeinsam aus unserer abendländischen Kultur den Sprung in eine andere Kultur – nämlich in den polynesischen Raum. Das Menschenbild und -verständnis dort kann für unser Thema unterstützend und erhellend sein.

ALTES WISSEN

Manche Forscher behaupten, das älteste Wissen der Menschheit sei noch in dem riesigen Raum Polynesiens und Australiens zumindest teilweise noch erhalten. Denken wir nur an die Bräuche der Maori, die ihre ursprüngliche Lebensart so gut sie können nach wie vor in Neuseeland leben und hüten. Für sie ist das gesamte Leben ein Traum.
Oder lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das uralte Wissen, das auf den versprengten Inseln um Hawaii noch da und dort lebendig ist. „Huna" – das Geheimnis – wird es dort genannt. Auch dort hat in den indigenen Zirkeln der Traum eine zentrale Bedeutung.
Wir können auch zu den Aborigines nach Australien wandern. Auch für diese ist das Leben ein Traum. Danach wandeln wir auf Traumpfaden und folgen Traumfäden. Wir sind Traumfänger. Somit hat der Traum in diesen alten Kulturen einen ganz anderen Stellenwert als bei uns. Der Traum und dessen Deutung ist dort ein wesentlicher Bestandteil des sozialen Lebens. Ähnliches finden wir bei indigenen Kulturen in Afrika und Asien; ebenfalls keine scharfe Trennung zwischen Traum- und Wachbewusstsein wie bei uns.

ÜBERALL DORT GILT...

Die Welt der Träume ist sehr speziell; es gelten eigene Regeln, Gewohnheiten und Gesetze. Grenzen lösen sich auf, Hindernisse verschwinden. Realität wird absolut formbar und entzieht sich den herkömmlichen Naturgesetzen. „Im Traum ist alles möglich" – lautet eines der wundervollen Gesetze aus dem Reich der Träume. In uns gibt es so etwas wie ein träumendes Selbst.
Nacht für Nacht, wenn wir die Augen schließen und uns aus der Außenwelt zurückziehen, erscheint unter dem Schleier des Schlafs eine neue Welt. Doch was genau sind Träume? Es gibt unzählige Theorien, die das Phänomen des Träumens erklären wollen. Sigmund Freud war es, der mit seinem Klassiker „Traumdeutung" eine grundlegend andere Haltung zur Welt der Träume öffnete, doch bis zum heutigen Tag gibt es keine Einigkeit darüber, was Träume eigentlich sind. Spannend, nicht wahr?
Wenn wir von „Träumen" reden, was genau meinen wir dann? Den Tagtraum? Den Nachttraum? Den luziden Traum? Den Klartraum? Den Alptraum? Den Heiltraum? Träume sind Schäume und doch scheint in jeden Traum ein Stückchen Wahrheit eingewoben zu sein.

SIND TRÄUME GESCHENKE IM SCHLAF?

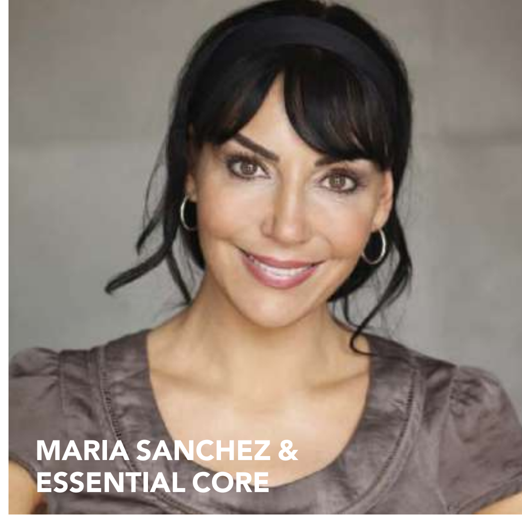
Gut möglich. Manche meinen, dass Träume Informationen organisieren oder uns helfen, Erlebtes zu verarbeiten. Andere sehen in Träumen „Proben für die Zukunft" – also einen sicheren Ort im Bett, wo wir uns auf kommende Ereignisse vorbereiten. In schamanischen Kulturen sieht man in Träumen einen Schlüssel zu Realitäten, die unseren fünf Sinnen verborgen sind. Bei uns hingegen liegt die hohe Kunst des Träumens im luziden Traum oder im Wachtraum.
Beim luziden Traum sind wir uns im Schlaf klar bewusst, dass wir träumen. Die Steigerung ist der Wachtraum. Hier schlafen wir, sind uns bewusst, dass wir träumen – und? Und sind in der Lage, den Traum zu steuern. Zu gestalten! Das ist wundervoll. Der Wachtraum ist der Diamant der Träume.
Wer das beherrscht, pflückt die Geschenke des Traumhimmels und bringt sie auf Erden. Auf diese Art werden Träume zu ‚Geschenken im Schlaf'.

Karl Gamper
www.SignShop.tirol
www.NeuLandFunk.com











KOPF FREI – KLAR & KREATIV



VOR-SCHAU

Unter anderem mit diesen Themen:

DIE NÄCHSTE AUSGABE VON VISIONEN SPIRIT & SOUL ERSCHEINT AM 25. NOVEMBER 2021

IMPRESSUM

VISIONEN SPIRIT & SOUL
ISSN 1434-1921

Erscheint 6x im Jahr.
27. Jahrgang / Nr. 6 Oktober/November 2021

Verleger und Herausgeber
Sandila Import-Export Handels-GmbH,
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift von Verleger, Herausgeber, Redaktion und Anzeigenabteilung)

eMail: info@visionen.com
Online: www.visionen.com

Ansprechpartner in der Redaktion
Herausgeberin und Chefredaktion (verantwortl.): Gerlinde Glöckner
Redaktion: Inge Hasswani, Frank Schüre (fs)
redaktion@visionen.com

Mitwirkende dieser Ausgabe
Christian Brehmer
Renate Daniel
Susanne Dinkelmann
Tina Engler
Karl Gamper
Claudia Hötzendorfer
Simone Horstmann
P. Klaus Mertes
Martina Pahr
Christian Salvesen
Christian Stahlhut
Sandra Stelzner-Mürköster

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte in Form und Inhalt dem Stil des Magazins anzupassen.

Marketingkoordination + Anzeigen:
bg medien service, Bernd Glöckner
anzeigen@visionen.com, Tel. 07764 939710

Design & Layout
Kaner Thompson mit Lange + Durach
Freiburg/Köln, kanerthompson.de

Bildnachweis: Nicht im Artikel gekennzeichnete Bilder stammen von Getty Images

Vertrieb
IPS Pressevertrieb GmbH
Carl-Zeiss-Str. 5, 53340 Meckenheim

Druck & Herstellung
Divyanand Verlags-GmbH, 79737 Herrischried
Druck auf ökologisch zertifiziertem Papier FSC (Forest Stewardship Council)

Bezugspreise
Einzelheft € 5,90, Jahresabo € 49,00, inkl. 4 Sonderhefte
Probeabo € 10,00

Bankverbindungen
D: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE38 6845 2290 0036 0180 18, BIC: SKHRDE6WXXX

A: Deutsche Bank Freiburg IBAN: DE12 6807 0024 0265 7187 00, BIC: DEUTDEDBFRE

CH: Postscheckamt Aarau, Konto 91-286837-7
CH3409000000912868377



▶ 2 EXTRAs: 21-Plätzchenrezepte & Bücher-Special ◀



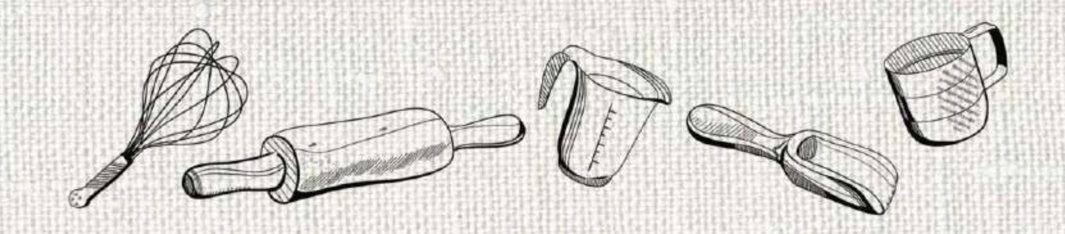
21 Lieblingsplätzchen!

... oh du liebe Vorweihnachtszeit ... das fängt ja früh an!

Auch dieses Jahr ist *Selbermachen* wieder Trumpf,
denn dann weiß man, was drinnen steckt.

In unserer Plätzchen-Auswahl steckt so einiges drinnen, angefangen mit einem Duftfeuerwerk köstlicher Zutaten, bis hin zu wohlschmeckenden Gaumenfreuden, die so ein bisschen Vorfreude auf die Weihnachtszeit bringen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim fröhlichen Rühren und Naschen!



SCHOKOKEKSE



INGWER- & ZIMTGEBÄCK



BUTTERKEKSE



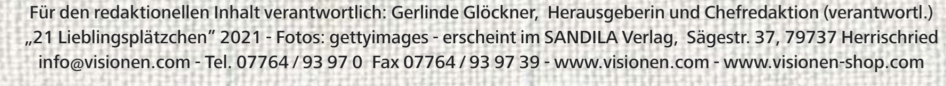


DOPPELKEKSE

LEBKUCHEN & CO.



*Vegane Rezepte



Für den redaktionellen Inhalt verantwortlich: Gerlinde Glöckner, Herausgeberin und Chefredaktion (verantwortl.)
„21 Lieblingsplätzchen" 2021 - Fotos: gettyimages - erscheint im SANDILA Verlag, Sägestr. 37, 79737 Herrischried
info@visionen.com - Tel. 07764 / 93 97 0 Fax 07764 / 93 97 39 - www.visionen.com - www.visionen-shop.com



Schokoladengutserln

Ein Schokogenuss der besonderen Art - Schokolade pur aber nicht zu süß.



Zutaten

140 g Butter
50 g Vollrohrzucker
2 TL Vanillepulver
3 TL Kakao
200 g Vollweizenmehl
1 EL Sojamehl

Zum Bestreuen:
einige EL Kokosraspeln

Zubereitung

1. Butter zerlaufen lassen und mit den anderen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Daraus einige Rollen formen und kühl stellen.

2. Anschliessend die Rollen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Milch bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen.

3. Bei 200 Grad etwa 8 - 10 Minuten backen.

Schokoherzen

Knackige Herzen mit marmeladigem Kern. Einfach süß!

Zutaten

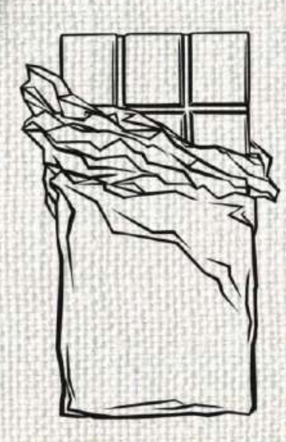
250 g Vollweizenmehl
70 g Vollrohrzucker
100 g ger. Mandeln
200 g Butter
Marmelade zum Zusammensetzen

Zubereitung

❶ Alle Zutaten rasch verkneten, etwas kalt stellen. Auf bemehlter Unterlage dünn ausrollen, Herzen ausstechen und auf ein gefettetes Backblech legen.

❷ Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 10 Minuten backen.

❸ Nach dem Abkühlen je zwei Herzen mit Marmelade zusammensetzen und mit einer Schokoladenglasur überziehen.



Ingwerhörnchen

Kein Vanillekipferl sondern ein zartes Ingwergebäck - zur Abwechslung mal was anderes ...



Zutaten

150 g Vollweizenmehl
50 g gem. Mandeln
75 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1/2 TL gem. Ingwer
100 g Butter
1 EL Milch

Außerdem:

3 Päckchen Vanillezucker
1/2 TL gem. Ingwer

Zubereitung

1. Alle Teigzutaten rasch verkneten und 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig zu einer Rolle formen, kleine Stücke abschneiden, zu Hörnchen formen und auf ein gefettetes Backblech legen.

3. Bei 180 Grad etwa 15 Minuten goldgelb backen.

4. Vanillezucker mit Ingwer mischen und die noch heißen Hörnchen vorsichtig darin wälzen.

Zimtherzen



Das Wintergewürz Nr. 1 - Zimt.
Die Herzen, ein Klassiker, die man immer knuspern will...

Zutaten

- *125 g Zucker*
- *150 g Margarine*
- *1 TL Zimt*
- *1 TL Kakao oder Carobpulver*
- *1 Msp. Piment*
- *250 g Mehl*

Zubereitung

1. Zucker und Margarine schaumig rühren. Zimt, Kakao und Piment untermischen.

2. Mehl darauf sieben und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. 1 Stunde kalt stellen.

3. Teig etwa 3 mm dick ausrollen und Herzen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 170 Grad etwa 10 Minuten backen.

Griechische Plätzchen

Ein süßes "Geschmacksbömbchen", für das sich die Arbeit lohnt.

Zutaten

Teig:

3 EL Öl
35 g Butter oder Margarine
40 g Vollrohrzucker
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
1/2 TL Zimt
125 g Vollweizenmehl
3 - 4 EL Milch

Zum Tränken:

1 EL Honig
1 EL Wasser

Zum Bestreuen:

2 EL gemahlene Haselnüsse
1/4 TL Zimt

Zubereitung

❶ Öl, Butter bzw. Margarine, Zucker, Orangenschale, Zimt und das Mehl bis auf 1 EL und ca. 2 - 3 EL Milch zu einem glatten Teig verarbeiten.

❷ 3 lange Rollen daraus formen und kleine Stücke von ca. 3 cm Länge davon abschneiden. Noch etwas in Form drücken. Mit der Milch bepinseln und mit dem restlichen Mehl bestäuben.

❸ Auf ein gefettetes Blech legen und bei 125 Grad ca. 45 Minuten backen.

❹ Inzwischen aus Honig und Wasser eine Lösung kochen. (Evtl. ab-schäumen).

❺ Die gebackenen Makronen noch warm darin eintauchen. Danach mit der Mischung aus Haselnüssen und Zimt bestreuen. Auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.

Zimtsterne



Seit frühester Kindheit begleiten sie uns, die immer wieder leckeren Sterne!

Zutaten

100 ml Kichererbsenwasser
1/2 TL Backpulver
150 g Puderzucker
1 Vanilleschote, davon das Mark
2 TL Zimt
1 TL Zitronensaft
1 EL Orangen-Abrieb
150 g Mandel, gemahlen
50 g Haselnuss, gemahlen

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und das Kichererbsenwasser dabei auffangen. Den Puderzucker durchsieben.

2. 100 ml Kichererbsenwasser mit dem Backpulver und Zitronensaft (Schneebesen) für 2-3 Minuten aufschlagen. Den Puderzucker nach und nach untermixen und alles für weitere 5 Minuten auf höchster Stufe mixen, bis eine zähe Masse entsteht. 4-5 EL der Masse in einem separaten Schälchen bereithalten.

3. Die Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen und zusammen mit Zimt und Orangenabrieb unter den falschen Eischnee heben. Mandeln und Haselnüsse einkneten. Sollte der Teig noch sehr trocken sein, 1 EL Wasser hinzufügen. Teig in Frischhaltefolie verpacken und für 30 Minuten in den Tiefkühler geben.

4. Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ca. 0,8 cm dick ausrollen. Sterne ausstechen, bis der Teig verbraucht ist.

5. Den Backofen auf 130 Grad Umluft (150 Grad Ober/-Unterhitze) vorheizen. Die Zimtsterne auf Backblech mit Backpapier legen und mit Guss bestreichen. Für 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Bei geringer Luftfeuchtigkeit auf dem Blech oder einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Ingwer-Plätzchen

*Ein Plätzchen ohne Schnörkel,
aber sehr gehaltvoll.*



Zutaten

200 g Mehl
150 g Margarine
150 g Feinzucker
100 g Marzipan-Rohmasse
100 g kandierter Ingwer
1 TL Backpulver
½ TL Zimt
½ Päckchen Vanillezucker
½ TL Zitronenschalengewürz
1 Prise Salz

halbierte abgezogene Mandeln zum Verzieren

Zubereitung

❶ Den Backofen vorheizen auf 160 Grad. Ingwer in kleine Würfel schneiden. Alle anderen Zutaten mit dem geriebenen Marzipan zu einem Teig verarbeiten, zum Schluss den zerkleinerten Ingwer unterkneten.

❷ Den Teig auf einem Backblech ausrollen und Rauten in Plätzchengröße ausschneiden. Auf jede Raute eine halbierte Mandel drücken.

❸ Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun backen.

Goldtaler vegan



Das schnelle Gutserl für Zwischendurch. Kein großer Aufwand und mit Geling- und Geschmacksgarantie.

Zutaten

200 g Margarine
100 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Soja Cuisine
200 g Mehl
100 g Speisestärke

Zubereitung

❶ Alle Zutaten miteinander verrühren. Zuerst mit dem Mixer und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.

❷ Aus dem Teig 2,5 cm dicke Rollen formen, in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Rund formen und mit einem in Mehl getauchten Löffel etwas flach drücken.

❸ Bei 180 Grad etwa 12 Minuten goldgelb backen. Am besten schmecken die Taler, wenn man sie ein paar Tage in einer Keksdose durchziehen lässt.

Schneesterne

Sterne in exotische Kokosflocken getaucht – himmlisch süß und fruchtig.

Zutaten

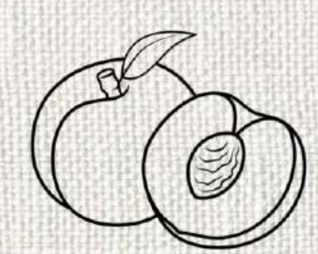
125 g Margarine
125 g Zucker
125 g gemahlene Haselnüsse
200 g Mehl
etwas Zimt
1 Prise Salz
1 Msp. Backpulver
ca. 50 g Kokosflocken
Aprikosenmarmelade

Zubereitung

1. Margarine, Zucker, Haselnüsse, das mit Backpulver vermischte Mehl, Zimt und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Eine halbe Stunde kalt stellen.

2. Den Teig dünn ausrollen, Sterne ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 Grad etwa 10 Minuten hellgelb backen.

3. Anschließend mit flüssiger Aprikosenmarmelade bestreichen und in Kokosflocken drücken, halbierte abgezogene Mandeln zum Verzieren



Mürbe Plätzchen

Ob Tee oder Kaffee - ein Plätzchen das immer passt - auch nach Weihnachten, eigentlich das ganze Jahr.

Zutaten

275 g Margarine
200 g Agavendicksaft
375 g Mehl
2 EL Sojamehl
1 Prise Salz
¼ TL Vanillepulver

Zubereitung

❶ Die Margarine zerlassen und kalt stellen.

❷ Danach schaumig rühren, nach und nach den Agavendicksaft, Salz und Vanillepulver dazugeben. Sojamehl mit dem Mehl vermengen und zunächst 2/3 des Mehls mit der Fettmischung verarbeiten.

❸ Dann den Rest des Mehls hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

❹ Etwa 3 cm dicke Teigrollen formen und so lange kalt stellen, bis sie fest geworden sind.

❺ Nun 1 cm dicke Scheiben abschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 12 Minuten hellgelb backen.

Josefa Plätzchen

Die butterige Josefa mit Biss zergeht auf der Zunge und schmeichelt dem Gaumen.



Zutaten

200 g weiche Butter
85 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
240 g Vollweizenmehl
Mehl zum Ausrollen
30 g ungeschälte Mandeln

Zubereitung

1. Butter schaumig rühren. Zucker und Salz dazugeben. Gut miteinander verrühren. Mehl einarbeiten. Zugedeckt 90 Minuten im Kühlschrank stehen lassen.

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und schräge Karos (Rhomben oder Rechtecke) ausradeln. Auf ein leicht gefettetes Blech legen. Mit halbierten Mandeln garnieren.

3. Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad auf mittlerer Schiene 8 - 10 Minuten backen.

Butterkekse

*Ein Urgestein im Plätzchenuniversum -
Zufall oder gezuckerte Berechnung?
Man weiß es nicht...*

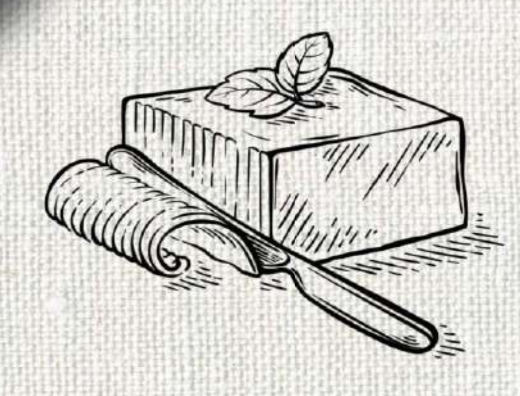
Zutaten

300 g Weizenmehl Type 550
200 g Butter
100 g Puderzucker
1 Msp. Vanillepulver
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung

1. Alle Zutaten rasch verkneten und 1 Stunde kalt stellen.

2. Auf bemehlter Unterlage dünn ausrollen, Formen ausstechen und bei 200 Grad ca. 12 - 15 Minuten hell backen.



Karlsbader Ringe

Kostliche Doppeldecker, die sich eigentlich lange halten, wären sie nicht so verführerisch

Zutaten

150 g Vollweizenmehl
150 g Butter
100 g Vollrohrzucker
100 g geschälte, ger. Mandeln
1 TL Zitronensaft
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Füllung:

etwas Marmelade

Zubereitung

❶ Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und 1/2 Stunde kalt stellen.

❷ Danach 3 - 4 mm dick ausrollen, entweder nur Ringe oder zur Hälfte Ringe und in der gleichen Größe gleichviele runde Plätzchen ausstechen.

❸ Bei 180 - 200 Grad etwa 10 - 12 Minuten hell backen.

❹ Entweder zwei Ringe oder ein Plätzchen und einen Ring mit Marmelade zusammensetzen.

Kissinger Plätzchen

Die Mischung machts - rustikal und doch sehr fein im Geschmack abgestimmt. Doppeltes Vergnügen.

Zutaten

200 g Walnusskerne od. Pekannüße
150 g Butter
75 g Vollrohrzucker
275 g Vollweizenmehl
2 gestrichene TL Backpulver
1 TL Zimt
1/2 Glas Aprikosen-marmelade
ca. 3 - 4 EL Milch

Zubereitung

❶ Nüsse (ca. 40 Hälften zum Garnieren zurücklassen) fein reiben. Fett mit Zucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Nüsse unterkneten evtl. Milch zufügen falls der Teig zu fest ist.

❷ Den Teig ca. 2 Stunden kalt stellen, dann ausrollen, Plätzchen ausstechen, auf ein gefettetes Backblech legen.

❸ Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 15 Minuten backen.

❹ Erkaltet je 2 Plätzchen mit erwärmter Marmelade zusammensetzen, mit Nusshälften garnieren.



Marillenringe



Die runden Unwiderstehlichen. Fruchtig, mit etwas 'Karibik' gewürzt. Ein MUSS im Weihnachtssortiment

Zutaten

400 g Weizenmehl Type 550
120 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 TL abger. Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Päckchen Vanillezucker
einige Tropfen Rumaroma
250 g Butter

Füllung:

1/2 Glas Aprikosen-marmelade

Zubereitung

1. Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten, zur Kugel formen und zugedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Portionsweise auf bemehlter Unterlage etwa 3 mm dick ausrollen. Je zur Hälfte runde Plätzchen und Ringe gleicher Größe ausstechen.

3. Bei 180 Grad 10 - 15 Minuten backen.

4. Ringe mit Puderzucker bestreuen, die Plätzchen mit weicher Marmelade bestreichen und die Ringe darauf setzen.

Honig Leckerli

Eine Hommage an die legendären Basler-Läckerli - einfach zum Nachbacken für geduldige Backkünstler.

Zutaten

250 g Mandelblättchen
300 g Honig
175 g Rohrohrzucker
50 g Orangeat
100 g Zitronat
1 Päckchen Lebkuchengewürz
1 Bio-Zitrone, Abrieb
2 TL Backpulver
3 EL flüssiger Honig zum Glasieren
evtl. halbierte Mandeln zum Verziehen

Zubereitung

❶ Honig und Zucker erhitzen, aber nicht kochen. Die Mandelblättchen zufügen und kurz ziehen lassen. Das feinwürfelig gehackte Orangeat und Zitronat dazugeben und nochmals erwärmen. Die Masse abkühlen lassen.

❷ Den Backofen vorheizen auf 180–200 Grad (Umluft: 175 Grad). Das mit Backpulver vermischte und gesiebte Mehl sowie Zitronenabrieb und Lebkuchengewürz zur Honigmasse geben und den Teig gut durchkneten. Auf einem gefetteten Backblech ausrollen, mit Honig bestreichen und im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten.

❸ Leckerli kurz abkühlen lassen, noch heiß in Streifen und dann in Rauten oder Quadrate schneiden. Nach Wunsch mit Mandeln garnieren.

Runde Pfefferkuchen

Weihnachten und Pfefferkuchen gehören unzerternnlich zusammen. Eine Herausforderung, die sich lohnt.

Zutaten:

225 g Rübensirup
100 g Vollrohrzucker
1 TL Zimt
1 Msp. Nelkenpulver
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone und Orange
250 g Roggenmehl
175 g Vollweizenmehl
3 gestr. TL Backpulver
4 - 5 EL Milch
1 EL Sojamehl
je 30 g feinst gehacktes Zitronat und Orangeat

Füllung:

etwas Orangenmarmelade o.ä.

Guss:

Schokoladenglasur
gehackte Mandeln

Zubereitung:

❶ Sirup und Zucker erhitzen, die Gewürze zugeben und abkühlen lassen. Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel sieben, Backpulver und Sojamehl daruntermischen. Alle übrigen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

❷ Auf bemehlter Fläche etwa 5 mm dick ausrollen und runde Plätzchen (Ø ca. 5 cm) ausstechen. Die eine Hälfte mit Marmelade bestreichen, die zweite Hälfte Plätzchen darauf legen und die Ränder leicht andrücken.

❸ Auf ein gefettetes Backblech legen und bei 180 - 190 Grad etwa 15 - 20 Minuten backen.

❹ Nach dem Abkühlen mit einer Schokoladenglasur bestreichen und mit den gehackten Mandeln verzieren.

Pfeffernüße



In Knecht Ruprechts Jutesack dürfen sie nicht fehlen. Eine uralte Tradition, die geschmacklich immer wieder variiert.

Zutaten

200 g Butter
250 g Zuckerrübensirup
250 g flüssiger Honig
200 g süsse Sahne
1/2 TL gem. Zimt
1/4 TL gem. Nelken
1/4 TL gem. Pfeffer
200 g Mandeln
je 75 g Zitronat und Orangeat in Stücken
2 TL Pottasche
500 g Vollweizenmehl (Type 1700)
2 EL Milch

Zubereitung

❶ Die Butter schmelzen und mit dem Zuckerrübensirup und Honig verrühren. Dann die Sahne und die Gewürze zugeben. 150 g Mandeln ungeschält reiben, Zitronat und Orangeat würfeln, untermengen. Die Pottasche in der Milch lösen, zugeben und zuletzt das Mehl unterkneten.

❷ Den Teig etwa 8 Stunden zugedeckt kühl stellen.

❸ Die restlichen Mandeln brühen und schälen.

❹ Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

❺ Gleichgrosse Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf Abstand achten, da die Nüsse etwas auseinanderlaufen. Auf jede Kugel eine geschälte Mandel drücken.
Etwa 15 - 20 Minuten backen.

Gefüllte Lebkuchen



Zutaten

250 g Honig
125 g Vollrohrzucker
500 g Vollweizenmehl
80 g Butter
10 g Hirschhornsalz
2 EL Sojamehl
1 Päckchen Lebkuchengewürz
Backoblaten 70 mm Ø

Füllung:

185 g Haselnüsse
100 g Vollrohrzucker
90 g Zitronat
50 g Orangeat
2 EL Sojamehl
etwas Milch

Zubereitung

1. Honig erhitzen und mit Zucker und Lebkuchengewürz verrühren. Nach dem Erkalten die Masse mit dem in einem Eßlöffel Wasser gelösten Hirschhornsalz, Mehl, Sojamehl und der zerlassenen Butter verkneten.

2. Den Teig einen Tag ruhen lassen.

3. Für die Füllung Zitronat und Orangeat im Mixer zu Mus zerkleinern, die Haselnüsse mahlen. Sojamehl und Zucker mit etwas Milch schaumig rühren und dann die anderen Zutaten hinzufügen. Die Füllung darf nicht zu weich sein, evtl. etwas mehr Haselnüsse zugeben.

4. Den Teig 4 mm dick ausrollen und runde Plätzchen (Ø 70 mm) ausstechen. Ungefähr einen Teelöffel Füllung zwischen zwei Teigscheiben geben, Ränder mit etwas Wasser befeuchten, fest andrücken und auf die Backoblaten legen.

5. Bei 200 - 225 Grad etwa 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

6. Nach dem Erkalten mit Schokoladenguss bestreichen.

Vegane Pfefferkuchen



Zutaten

750 g Mehl
100 g Mehl zum Auskneten
500 g Zuckerrübensirup
190 g Margarine
190 g Zucker
½ TL Piment
½ TL Anis
½ TL Zimt
½ TL Kardamom
1 Prise Muskat
60 g Orangeat
60 g Zitronat
125 ml Rosenwasser
100 g gehackte Mandeln
15 g Pottasche (aufgelöst in etwas warmem Wasser)
blanchierte Mandeln zum Verzieren

Zubereitung

❶ Margarine, Sirup und Zucker bei schwacher Hitze schmelzen lassen.

❷ Gewürze und restliche Zutaten mit der Margarinemasse verrühren.

❸ Nun diese flüssige Masse über das Mehl gießen und zu einem Teig verkneten.

❹ Diesen Grundteig 1 bis 3 Tage ruhen lassen.

❺ Am Vorabend des Backtages mit ca. 100 g Mehl durchkneten, bis der Teig nicht mehr klebt und sich gut ausrollen lässt.

❻ Am nächsten Tag den Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen, mit einer blanchierten Mandel verzieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

❼ Bei 180-200 Grad ca. 10 Minuten backen.

❽ Die Plätzchen abkühlen lassen und in Dosen aufbewahren, wenn man sie weich haben möchte. An der Luft werden sie hart.

Nürnberger Lebkuchen



Das Traditionsgebäck für das abgerundete Weihnachtsfeeling. Geübte Back-Virtuosen dürfen sich hier frei entfalten.

Zutaten

200 g Zuckerrübensirup
150 g Honig
75 g Butter
200 g Mandeln
500 g Vollweizenmehl Type 1700
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
1 EL Zimt
1 Msp. gem. Nelken
1 Msp. Kardamom
1 Msp. Vanillepulver
1 Prise Salz
1 gehäufter TL Pottasche
etwa 80 ml Milch

Zubereitung

1. Sirup, Honig und Butter zusammen unter Rühren erhitzen, bis alles zu einer glatten Masse verschmolzen ist. Abkühlen lassen.

2. Mandeln heiß brühen, abziehen, 150 g davon fein mahlen, den Rest zum Garnieren beiseite stellen.

3. Mehl und Gewürze in eine Schüssel geben. Gemahlene Mandeln, Honigmasse und die in etwas Milch gelöste Pottasche hinzufügen. Alle Zutaten verkneten und 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Falls der Teig zu weich ist, noch etwas Mehl unterkneten.

4. Den Teig 1/2 cm dick ausrollen, Rechtecke oder runde Lebkuchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Milch bestreichen und mit den halbierten Mandeln verzieren.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad etwa 15 Minuten backen.

▶ **EXTRA-Bücher-Special** ◀

VISIONEN

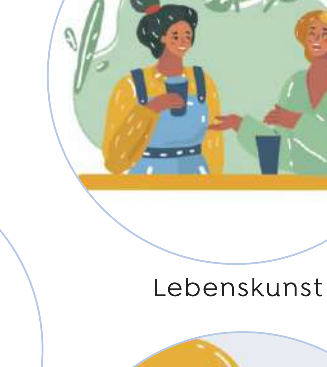
SPIRIT & SOUL

Sonderbeilage Frühling 2021



Ganzheitlich gesund - Belletristik - Yoga - Lebenskunst - Spiritualität - Inspiration - Food

Alle Bücher online bestellen unter: www.visionen-shop.com



Lebenskunst

Inspiration



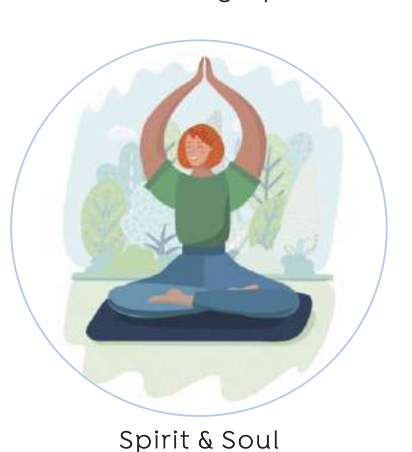
Belletristik/Biographien



Ganzheitlich gesund



Food



Spirit & Soul



Yoga

Inhalt

Dieses Bücher-Special wird auch beigelegt und verteilt durch:













Die Kraft der wahren Liebe

Liebe ist die Basis aller Dinge und allen Seins, auch das Wesen des Menschen ist grundsätzlich „liebe-voll“. Da die „Liebe“ jedoch häufig egoistisch missbraucht wird, wird sie von vielen Menschen als „falsch“ wahrgenommen. Wird uns aber von außen wahre Liebe geschenkt oder aktivieren wir unsere Selbstliebe, kann die „Liebes-Information“ wieder ihre heilsame Wirkung erzeugen. In über 600 Herz-Resonanz-Coachings hat Claus Walter umfassende Erfahrungen und Erkenntnisse zur Liebe für und durch uns Menschen gewonnen, die er einfach und klar verständlich zusammenfasst. Dank kleiner Übungen und „Aha“-Effekte werden Sie die Liebe aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und neu erfahren.

Claus Walter: Die Kraft der wahren Liebe. Vom Ego zum Selbst: Der Weg zur Erfüllung. Mankau Verlag, 2021. Broschiert, 174 Seiten. ISBN 978-3-86374-602-5. Euro 16,95 (D)

Genesis

Der Kampf der Geschlechter tobt. Statt um Gleichberechtigung geht es nur noch darum, wer Recht hat. Bestseller-Autor Veit Lindau plädiert für einen dritten Weg: Dieser führt über die Aussöhnung der weiblichen und männlichen Anteile, die jeder und jede von uns in sich trägt, und mündet letztlich in deren Verschmelzung. Veit Lindau zeigt in seinem neuen Buch „Genesis“, welcher Gewinn darin liegt, wenn wir endlich beginnen, neugierig aufeinander zu sein und wertschätzend miteinander umzugehen, anstatt uns gegenseitig zu bekämpfen.

Veit Lindau: Genesis. Die Befreiung der Geschlechter. Gräfe und Unzer Verlag, April 2021. Pappband, 272 Seiten. ISBN 978-3-8338-7717-9. Euro (D) 19,99 / (A) 20,90 / (CH) 28,90 sFr





Was im Alltag gut tut

Es sind oft scheinbar unvermeidliche Dinge, die Stress machen. Doch wir können gegensteuern, „Kraftfresser“ ausschalten, belebende Ressourcen fördern. In uns selber liegt die Quelle neuer Kraft. Was wir – immer wieder und auch „zwischendrin“ – tun können, zeigt Anselm Grün, konkret, anschaulich und vielfach erprobt. Alles kann dann einfacher werden – in der Familie, am Arbeitsplatz und in den Beziehungen, im Blick auf uns selber und die Welt um uns herum. In diesem Buch beschreibt er „Möglichkeiten, den Alltag allmählich zu verwandeln – vor allem sich selbst im Alltag zu verwandeln“. Sie sind kein „schneller Trick“, sondern Übungswege zur Vereinfachung des Lebens.

Anselm Grün/Rudolf Walter (Hrsg.): Was im Alltag gut tut. Mehr als 30 Möglichkeiten, die das Leben leichter machen. Herder Verlag, 2021. Gebunden, 160 Seiten. ISBN 978-3-451-00869-6. Euro 12,00

Mit einem Lächeln



Seit Beginn des 21. Jahrhunderts gibt es mit der Positiven Psychologie eine wachsende Bewegung. Sie interessiert sich weniger für unsere Defizite, sondern vor allem für die menschlichen „Sonnenseiten" und hat viele Erkenntnisse befördert. Doch der Weg vom Wissen zum Handeln ist nicht einfach. Dieses Buch trägt mit attraktiven Übungen zu 100 Schlüsselbegriffen aus der Positiven Psychologie dazu bei, grundlegende Phänomene unserer Existenz zu reflektieren und sie in der Praxis zu leben. Mit insgesamt 100 Übungen zur ganzheitlichen Gesundheit, zum Blühen von Beziehungen, zur Persönlichkeitsentwicklung und zu zentralen Fragen des Lebens.

Maike Schwier, Sven Sohr: Mit einem Lächeln. 100 Übungen zur Positiven Psychologie. Junfermann Verlag, erscheint am 21.05.2021. Kartoniert, 240 Seiten. ISBN 978-3-7495-0189-2. Euro 28,00. Auch als eBook erhältlich



Buddhas Glücksformel für ein erfülltes Leben

Erfolgreich glücklich sein – und gleichzeitig glücklich erfolgreich: Alles, was wir dazu brauchen, ist bereits in uns angelegt. Doch wie können wir diesen Schatz in uns nutzen, um so zu leben, wie wir es uns wünschen? Die Antwort darauf gibt uns die zeitlose Weisheit des Buddha. Ob Gesundheit, beruflicher Erfolg, finanzielle Sicherheit, liebevolle Partnerschaften oder harmonische Freundschaften – Thomas Hohensee übersetzt Buddhas Philosophie in eine klare Glücksformel, die jeder anwenden kann, um zu persönlicher Erfüllung und materieller Fülle zu finden. Mit vielen Tipps und Übungen für mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Freude im Leben.

Thomas Hohensee: Buddhas Glücksformel für ein erfülltes Leben. Wie du ganz entspannt erreichst, was du wirklich willst. Lotos Verlag, März 2021. Gebunden, 208 Seiten. ISBN 978-3-7787-8296-5. Euro 16,00

Du bist die Antwort auf deine Fragen



Wie kann ich meine weibliche Kraft und Vision erkennen und leben? Was bedeutet es wirklich, Frau zu sein? Solange wir wider unsere Natur leben, frauenspezifische Rhythmen ignorieren und die Power unserer Ahnen vergessen, bleibt unser weibliches Potenzial ungenutzt. Denn nur wenn wir wissen, woher wir kommen, können wir bestimmen, wohin wir gehen. Mithilfe einer kraftvollen Mischung aus Zeremonien und Übungen zu Ahnenheilung, Energiearbeit und Mindset-Change begleitet uns die spirituelle Lehrerin Kaja Andrea Otto auf eine transformierende Reise. Das weibliche Potenzial in uns erwacht und ebnet den Weg. Und plötzlich wird es ganz leicht, uns mit der Kraft unserer ureigenen Lebensvision zu verbinden.

Kaja Andrea Otto: Du bist die Antwort auf deine Fragen. Arkana Verlag, 2021. Paperback, 256 Seiten. ISBN 978-3-442-34266-2. Euro 18,00



WIR Karten-Set

54 WIR-Karten für unser aller neues WIR. Denn WIR können das erreichen, was einem Einzelnen unmöglich ist. Im Grunde genommen ist Evolution eine Pilgerreise in jenes WIR, das das Formlose und die Form, das Sichtbare und das Unsichtbare, das Profane wie das Göttliche, die gesamte Familie der Menschheit, einfach alles umarmt. Das WIR ist keine Nivellierung. Im WIR krönt sich das Leben selbst. Dieses große WIR ist der ultimative Abschied von der Trance der Getrenntheit. Denn wo sollte Leben von Leben getrennt sein? Leben ist lebendige Verbundenheit. Der Ausdruck der Einheit in der Vielheit. Jwala und Karl Gamper haben dieses WIR-Projekt initiiert und umgesetzt. Ko-kreativ und inspirierend. Und wunderschön.

Jwala und Karl Gamper: 54 WIR-Karten, 16,5 x 10 cm, mit Buch „WIR". Original Signs by Jwala® 2021. Euro 39,50. Bezug exklusiv bei: www.signshop.tirol



Mut und Hoffnung für jeden Tag



Ist unser Gemüt bedrückt, ist es umso wichtiger, sich mit allen Sinnen aufzurichten. Den Blick zu weiten, das Herz zu öffnen und den eigenen Ängsten mutig zu begegnen. In der Aufrichtigkeit verbergen sich viele Qualitäten, vom Gerechtwerden bis zur Richtung. Die Autorin hat ihre eurhythmischen „Übungen gegen Angst" ein Krönungsprojekt genannt. Denn indem ich mich körperlich und seelisch aufrichte, verbinde ich mich mit den Kräften des Kosmos. Indem wir ehrlich mit unseren eigenen Ängsten umgehen, verwandeln wir sie schon in Richtung Hoffnung und geben auch dem Umfeld einen Impuls zum Mut hin. Die Übungen des Buches bauen systematisch aufeinander auf.

Sivan Karnieli: Mut und Hoffnung für jeden Tag. Eurythmische Übungen gegen Angst. Futurum Verlag, März 2021. Broschiert, 88 Seiten, m. Zeichnungen. ISBN 978-3-85636-268-3. Euro 10,00 / sFr 12.00



Lebe deine Intention

Irgendwann gelangen wir alle an einen Punkt, an dem wir uns fragen: Was will ich eigentlich von meinem Leben? Was ist der Sinn? Susana Garcia Ferreira ging es ebenso und sie hat eine Methode entwickelt, dem eigenen Lebenssinn auf die Spur zu kommen: mit der Kraft der Intention. Im Buch zeigt sie, wie man herausfindet, was die eigenen Intentionen sind, und wie man immer wieder Zugang zu ihnen findet. Mit dem Rhythmus des Mondes gibt sie Leser*innen ein Tool an die Hand, das hilft, den Weg fokussiert und zielgerichtet zu gehen. Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstfindung und Erfüllung, also darum, den Sinn des eigenen Lebens zu entdecken und authentisch zu leben.

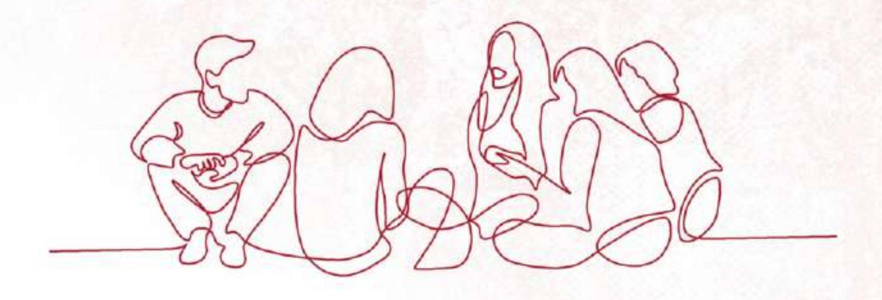
Susana Garcia Ferreira: Lebe deine Intention. Wie du mit der Kraft des Mondes deine Wünsche manifestierst. Kosmos Verlag, 2021. Taschenbuch, 144 Seiten. ISBN 978-3 968-600055. Euro 18,00

Mit deinen 7 Sinnen zum gesunden Menschsein



Zwei drängende Fragen beschäftigen uns Menschen heute: Wie lebe ich gesund? Und: Was gibt mir Orientierung in den Turbulenzen unserer Zeit? Zusammen betrachtet geht es um die Frage nach gesundem Menschsein und Menschbleiben. Das Wissen um die eigenen 7 Sinne zeigt uns einen überraschend einfachen Weg, wie wir zurückfinden zu Achtsamkeit, Balance und Klarheit im Alltag. Über das eigene Sinnessystem finden Leser*innen Zugang zu bewusster Wahrnehmung, Intuition und Selbstbestimmtheit. Dieses Buch ist ein Trainingsleitfaden für jeden, der sich wieder auf seine 7 Sinne verlassen und einen glasklaren Kompass im Inneren entwickeln möchte.

Ingrid Theresia Bleier: Mit deinen 7 Sinnen zum gesunden Menschsein. Wie wir wieder lernen, uns selbst zu vertrauen. Verlag „Die Silberschnur", 2021. Broschiert, 168 Seiten. ISBN 978-3-96933-006-7. Euro 16,00 (D)





Begeistern!

Begeisterte Menschen sind kreativ und gehen mutig in die Zukunft. Begeisterung ist eine Ressource, die wesentlich zum ökonomischen, kulturellen und humanen Erfolg von Unternehmen beiträgt. Aber was ist Begeisterung? Christoph Quarch beleuchtet, wie Menschen Begeisterung erleben und beschreiben, und lotet problematische Erscheinungsformen der Begeisterung aus. Dabei erweist sich künstlich erzeugte Begeisterung, wie sie von Begeisterungs-Coaches oder -Ratgebern in Aussicht gestellt wird, als fragwürdige Manipulation. Dennoch können Unternehmen ein Klima erzeugen, in der Begeisterung wachsen und gedeihen kann. Die dafür notwendigen Voraussetzungen bzw. erforderlichen Maßnahmen werden im Praxisteil vorgestellt.

Christoph Quarch: Begeistern! Wie Unternehmen über sich hinauswachsen. Schäffer-Poeschel Verlag, 2021. Gebunden, 161 Seiten. ISBN 978-3-7910-5098-0. Euro 24,95

Co-Creation

In der Co-Creation verbinden sich Menschen, um ihre gemeinsame Realität zu erkennen, sich ein geteiltes Ziel zu geben und um daraus für alle verbindliche Handlungen abzuleiten. Das Hörbuch beleuchtet, was man unter Co-Creation versteht und wie sie angewendet wird. Es stellt einen Acht-Schritte-Prozess für deren Umsetzung vor und beschreibt, wie sich die ganze Gruppe bzw. Organisation zu einer Kultur und Praxis der Co-Creation entwickeln kann. Co-Creation ist mehr als nur ein neuer Begriff. Es ist eine andere Sichtweise auf die Kooperation von Menschen. Mit vielen Praxisbeispielen und erprobten Methoden für die Umsetzung.



Georg Michalik: Co-Creation. Die Kraft des gemeinsamen Denkens. Hörbuch. Verlag Schäffer-Poeschel, 2020. Laufzeit: 9 Stunden 28 Minuten. ISBN 978-3-648149676. Euro 35,99. Auf allen gängigen Download- & Streaming-Plattformen zu hören. Auch als Buch erhältlich.



Die Kraft der Worte

Sprache ist so viel mehr als nur Kommunikation mit anderen. Worte hinterlassen emotionale und körperliche Spuren, gerade auch bei uns selbst. Jacques Martel erklärt, wie wichtig es ist, dass wir die Worte und Sätze, die wir tagtäglich verwenden, sehr genau und umsichtig auswählen. Unsere Worte haben nicht nur eine Wirkung auf andere. Einmal ausgesprochen haben sie auch einen entscheidenden Einfluss auf unser eigenes Wohlbefinden und prägen unser Denken und Fühlen. Mit einfachen Techniken und praktischen Hilfsmitteln wie Wortlisten zeigt er, wie wir unsere Sprache von negativ wirkenden Ausdrücken befreien und damit eine bessere Lebensqualität erlangen können.

Jacques Martel: Die Kraft der Worte. Wie die richtige Wortwahl uns befreit, stärkt und heilt. VAK Verlags-GmbH, 2021. Paperback, 128 Seiten. ISBN 978-3-86731-247-9. Euro 12,00 (D)





Hoffnung auf ein krebsfreies Leben

Die Spontanremission bei Krebs, das heißt die unerwartete Rückbildung des Karzinoms, kommt häufiger vor, als man denkt; dennoch ist sie kaum erforscht. Dr. Kelly Turner hat jahrelang Forschung betrieben, mit Hunderten von Betroffenen auf der ganzen Welt gesprochen und daraus zehn Faktoren extrahiert, die eine Spontanremission begünstigen. Jedem dieser Punkte widmet sie in ihrem neuen Buch ein eigenes Kapitel. Die emotionalen und Mut machenden Geschichten der geheilten Patienten werden ergänzt durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und konkrete Ratschläge, die jede und jeder umsetzen kann. Dieses Buch gibt Hoffnung, Hoffnung in die jedem von uns innewohnende Fähigkeit zur Heilung.

Dr. Kelly A. Turner: Hoffnung auf ein krebsfreies Leben. Die 10 Schlüsselfaktoren der Heilung. Irisiana Verlag, 2021. Gebunden, 448 Seiten. ISBN 978-3-424-15407-8. Euro 22,00

Corona natürlich behandeln

Die Corona-Pandemie ängstigt viele Menschen und führt zu schweren Einschränkungen in allen Bereichen. Ständig wird wiederholt, dass nur eine Impfung das Problem Corona lösen kann. Als gäbe es keine anderen Möglichkeiten der Therapie. Die Autoren haben die Corona-Pandemie mit ihren Folgen medizinisch begleitet, haben die Kranken und auch die Toten gesehen. Sie konnten erkennen und erleben, dass es Heilmittel gegen diese Erkrankung gibt, die aktuell nicht wahrgenommen werden. In diesem Buch stellen sie die wichtigsten Heilmittel aus dem Bereich der anthroposophischen und homöopathischen Medizin vor und machen es möglich, eigene Wege aus der Coronakrise zu finden.

Dr. med. Johannes Wilkens, Dr. med. Frank Meyer: Corona natürlich behandeln. Covid-19 ganzheitlich verstehen, vorbeugen, heilen. AT-Verlag, 2021. Gebunden, 216 Seiten. ISBN 978-3-03902-116-1. Euro 20,00





Natürlich immun

Wenn wir uns mit irgendeinem Bakterium oder Virus infizieren, kommt es darauf an, wie schlagkräftig unsere Immunabwehr ist. Eine gesunde Ernährung, Sport, ausreichend Schlaf, Stressreduzierung und Saunagänge sind bewährte Strategien für ein starkes Immunsystem. In diesem Buch geht es darum, wie Sie gezielt mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren widerstandsfähiger werden. Sie erfahren, welche Lebensmittel, Gewürze und Heilkräuter anti-bakterielle und antivirale Wirkungen haben. Die Wirkstoffe aus der Apotheke der Natur sind hochpotent und mittlerweile in vielen Fällen durch Studien bestätigt.

Dr. Stefan Siebrecht: Natürlich immun. Die körpereigene Krankheitsabwehr stärken. Mit Vitaminen, Mineralien und Heilkräutern das Immunsystem aufbauen. Verlag Via Nova, 2021. Broschiert, 160 Seiten, 37 farbige Fotos. ISBN 978-3-86616-508-3. Euro 14,90 (D)

Corona: die psychischen Herausforderungen meistern



Zuversichtlich bleiben im veränderten Alltag: Kurzarbeit, Homeoffice und Social Distancing – die Corona-Krise stellt uns vor riesige Herausforderungen. Besonders unsere Psyche leidet unter den einschränkenden Maßnahmen. Die Psychotherapeutin Gabriele Frohme bietet praktische Soforthilfe und zeigt Wege, die psychischen Belastungen in persönlichen Krisensituationen zu meistern. Lernen Sie, mit Ihren Ängsten umzugehen und sie in den Griff zu bekommen. Stärken Sie Ihr Immunsystem und fördern Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch Bewegung und Entspannungsübungen. Entdecken Sie Ihre Ressourcen zur Krisenbewältigung und Ihre Resilienz. So bleiben Sie stark in jeder Krise.

Gabriele Frohme: Corona: Wie Sie die psychischen Herausforderungen meistern. Trias Verlag, 2020. Broschiert, 160 Seiten. ISBN 978-3-432-11353-1. Euro 14,99 [D] / Euro 15,50 [A]



Stichwort Epidemien

„Wenn man nichts anderes vorbringen kann vor sich selber als Furcht vor den Krankheiten, die sich rundherum abspielen in einem epidemischen Krankheitsherd und mit dem Gedanken der Furcht hinein schläft in die Nacht, so erzeugen sich in der Seele die unbewussten Nachbilder, Imaginationen, die durchsetzt sind von Furcht. Und das ist ein gutes Mittel, um Bazillen zu hegen und zu pflegen." Schon immer hat die Menschheit lernen müssen, mit grassierenden Krankheiten und deren Ursachen klarzukommen. In diesem Bändchen aus der Reihe „Spirituelle Perspektiven" hat Tanja Gut Kerngedanken aus den Schriften Rudolf Steiners (1861-1925) zum Thema Epidemie zusammengetragen.

Rudolf Steiner: Stichwort Epidemien. Herausgegeben und zusammengestellt von Tanja Gut. Rudolf Steiner Verlag, 4. Auflage 2020. Broschiert, 71 Seiten. ISBN 978-3-7274-4901-7. Euro 7,90 / SFr 8.90

Heilung durch Psychosomatische Energetik



Vor 20 Jahren entwickelte Dr. med. Reimar Banis die Psychosomatische Energetik (PSE), mit der es nicht nur gelingt, die verborgenen emotionalen Schichten und seelischen Ursachen für die vielfältigsten Krankheiten zu erkennen, sondern sie auch zu heilen. Diese neue Form der Energiemedizin ermöglicht es, energetische Blockaden in kürzester Zeit zu finden und effektiv aufzulösen. In diesem Buch gibt der Mediziner spannende Einblicke in sein revolutionäres Menschen- und Weltbild, das ein ganz neues Selbstverständnis von Heilung und Gesundheit vermittelt. Im Anhang findet man außerdem praktische Gesundheitshilfen aus der Naturheilkunde.

Dr. med. Reimar Banis: Heilung durch Psychosomatische Energetik. Fragen an den Begründer des effektiven Naturheilverfahrens. Verlag Via Nova, 2017. Broschiert, 224 Seiten, 45 Farbfotos. ISBN 978-3-86616-431-4. Euro 19,95



Tan-Dom-Medizin

Ojuna Altangerel-Wodnars Hände sind ihre Körperscanner. Puls-, Zungen-, Iris-, Handlinien- und Gesichtsdiagnose sind ihre Werkzeuge, die Seele ist ihr Stethoskop. Hier teilt die mongolische Ärztin und Heilerin ihre persönliche Geschichte und ihren ganzen Erfahrungsschatz an Heilwissen: vom Aufwachsen unter Nomaden und den ersten Kontakten mit schamanischen Realitäten hin zu ihrem Verständnis von Krankheit und Heilung. Gepaart mit beeindruckenden Fallbeispielen, Gesundheitstipps gegen häufige Leiden und lebenspraktischem Rat ist dieses Buch ein leidenschaftlicher Appell für ganzheitliche Gesundheit.

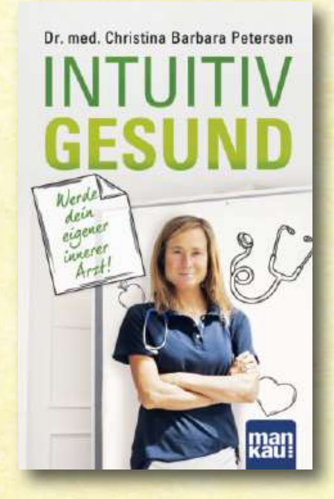
Ojuna Altangerel-Wodnar: Tan-Dom-Medizin. Wie die Seele durch den Körper spricht. Ein neuer Blick auf Krankheit und Heilung von einer mongolischen Schamanin und Ärztin. Integral Verlag, März 2021. Gebunden, 272 Seiten, mit 16 Seiten Bildteil. ISBN 978-3-7787-9309-1. Euro 20,00

Die Heilkraft der Lebensenergie



Die Essenz des Heilens auf den Punkt bringen, das Thema Lebensenergie mit viel Freude rüberbringen – darum geht es in diesem Buch! Eine Frau kommt in eine Heil-Praxis und beginnt einen Dialog mit dem Heiler. Das Gespräch setzt sich fort, während die Patientin zur Schülerin und später selbst zur Heilerin wird. Sie stellt alle Fragen, die für sie von Bedeutung sind: „Woher kommt die Heilkraft? Was können wir unter Lebensenergie genau verstehen? Was geschieht bei einer Fernheilung?" Und viele weitere Fragen, die sich wohl jeder Heiler oder Klient schon einmal gestellt hat. Alle diese Fragen finden auf überzeugende Weise ihre Antwort. Schritt für Schritt entfaltet sich ein umfassendes Panorama des Geistigen Heilens.

Oliver Klatt: Die Heilkraft der Lebensenergie. Aquamarin Verlag. Gebunden, 288 Seiten. ISBN 978-3-89427-693-5. Euro 19,95



Intuitiv gesund

Oft ist trotz ausgeklügelter Methoden keine Diagnose für offensichtlich vorliegende Beschwerden zu finden. Es gilt, tiefer hinter die Kulissen zu schauen. Denn Gesundheit beginnt in unserem Kopf. Christina Petersen zeigt, wie wir krank machende Gedanken erkennen, verwandeln und den Fokus gezielt auf Heilung ausrichten. Leser*innen erfahren, warum Gesundheit kein Zufall ist; warum Krankheit entsteht und wie unser westliches System dazu beiträgt; warum wir auf die Natur vertrauen können; warum man beobachten statt bewerten sollte; was wir konkret tun können, um gesund zu werden, und wie wir die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft nutzen können, um länger und glücklicher zu leben.

Dr. med. Christina Barbara Petersen: Intuitiv gesund. Werde dein eigener innerer Arzt! Mankau Verlag, 2021. Broschiert, 190 Seiten. ISBN 978-3-86374-590-5. Euro 14,95 (D)

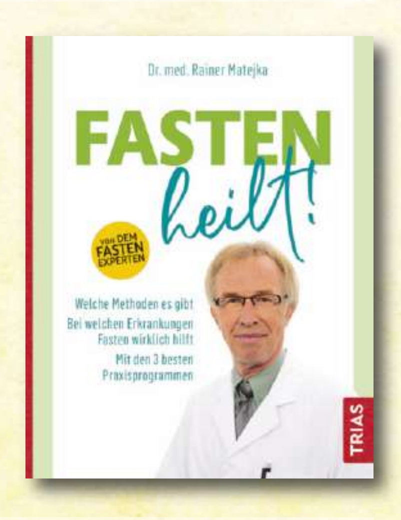
Die beste Ernährung für die Wechseljahre



Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen und Schlafstörungen, unerklärliche Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen – die Wechseljahre können uns Frauen ganz schön zu schaffen machen. Ob wir Hormone einnehmen oder nicht – eine gezielte Ernährung kann uns jetzt helfen. Dieses Buch erklärt, welche Lebensmittel hormonähnliche Wirkungen entfalten und helfen, lästige Beschwerden zu mildern. Phytohormone für die Hormonbalance stecken in Lebensmitteln wie Leinsamen, Kürbiskernen und Soja. 140 köstliche Rezepte bringen diese Powerpakete auf den Teller. Nicht weniger essen, sondern das Richtige – darauf kommt es jetzt an.

Irmgard Zierden: Die beste Ernährung für die Wechseljahre. Hormone natürlich ausgleichen, Beschwerden lindern, Gewicht halten. Trias Verlag, April 2021. Taschenbuch, 200 Seiten. ISBN 978-3-432-11202-2. Euro 19,99 [D] / Euro 20,60 [A]

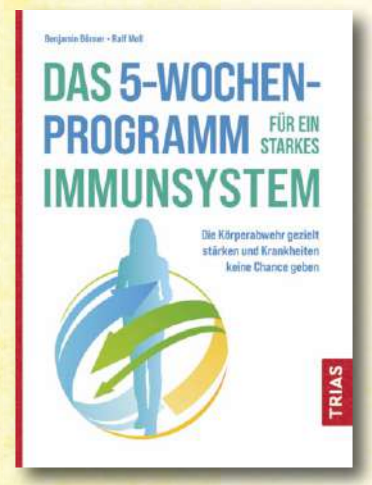
Fasten heilt!



Fasten packt tatsächlich viele Erkrankungen und Beschwerden an der Wurzel und aktiviert durch komplexe physiologische Abläufe die Selbstheilungs-Prozesse unseres Körpers. Die heilende Kraft des Fastens ist bei vielen Krankheiten wissenschaftlich erwiesen, z. B. bei Rheuma, Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck. Unterstützen kann Fasten auch bei Autoimmun- und Hauterkrankungen bis hin zu neurologischen Krankheiten wie Parkinson, MS und leichten Depressionen. Drei Programme fürs Heilfasten, Intervallfasten und Basenfasten ermöglichen Ihnen den direkten Einstieg in die Anwendung. Extra: Mit Rezepten für die Fastenphase und für danach.

Dr. Rainer Matejka: Fasten heilt! Welche Methoden es gibt. Bei welchen Erkrankungen Fasten wirklich hilft. Mit den 3 besten Praxisprogrammen. Trias Verlag, 2021. Broschiert, 208 Seiten. ISBN 978-3-432-11163-6. Euro 19,99 [D] / Euro 20,60 [A]

5-Wochen-Programm für ein starkes Immunsystem



Wir sind ständig von krankmachenden Erregern umgeben. Die gute Nachricht: Unser Körper hat eine unglaublich schlagkräftige Abwehr und wir können sie pflegen und trainieren, damit sie uns bestens schützt. Der auf integrative Medizin spezialisierte Heilpraktiker Benjamin Börner und der Ernährungswissenschaftler Ralf Moll haben hierzu ein Schutzprogramm entwickelt, das in 5 Wochen zu mehr Widerstandskraft führt.- Ganzheitlich und vielfältig mit Ernährung, Bewegung, Stressabbau, Schlaf und Fasten. Mit über 60 saisonalen Rezepten Zellschutzstoffe tanken, die Darmflora stärken und Entzündungen ausschalten.

Benjamin Börner: Das 5-Wochen-Programm für ein starkes Immunsystem. Die Körperabwehr gezielt stärken und Krankheiten keine Chance geben. Trias Verlag, 2021. Broschiert, 176 Seiten. ISBN 978-3-432-11363-0. Euro 16,99 [D] / Euro 17,50 [A]

Ayurveda – Die Wissenschaft vom Leben



Im Sonderheft Ayurveda greift der Tattva Viveka-Verlag die traditionelle Medizin Indiens auf und zeigt neben praktischen Behandlungsmöglichkeiten auch den spirituellen Hintergrund der ayurvedischen Philosophie auf. Die AutorInnen setzen sich mit psychologischen und spirituellen Aspekten des Ayurveda auseinander, geben Tipps für die tägliche Anwendung in Form von Ernährung und gesundheitsfördernden Gewohnheiten und zeigen Wege auf, die zu innerer Balance führen. Zu den AutorInnen zählen namhafte Ayurveda-Experten, wie Dr. Ulrich Bauhofer, Dr. Wolfgang Schachinger, Dr. Hedwig Gupta, Dr. Karin Pirc, Dr. Hans Rhyner, Prof. Dr. Martin Mittwede, Kerstin Rosenberg u.a.

Tattva Viveka Sonderheft Ayurveda. Tattva Viveka-Verlag, November 2020. 108 Seiten. Print-Ausgabe: Euro 11,80. Als eMagazin: Euro 8,60. Weitere Info: www.tattva.de/ayurveda





Anleitung zur Atemmeditation

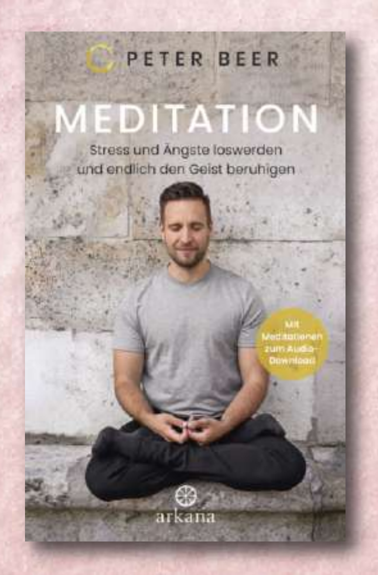
Atemmeditation ist Entspannung durch aufmerksames Ein- und Ausatmen. Gedanken und Gefühle, die dabei aufkommen, lösen sich in der Konzentration auf den Atem auf. Zum einen kehren Stille und innere Ruhe ein, aus denen Sie neue Kraft schöpfen können, um zu verändern, was verändert werden kann. Zum anderen erwächst aus Stille und Ruhe die Gelassenheit, Unveränderliches anzunehmen und Vergängliches loszulassen. Das Buch bietet eine Vielzahl von Meditationsübungen für Anfänger und Fortgeschrittene und erläutert die Grundlagen der Atemmeditation sowie ihre Wurzeln in der buddhistischen Philosophie. Die Übungen können alle ohne weitere Anleitung durchgeführt werden.

Detlef Schönherr: Anleitung zur Atemmeditation. Junfermann Verlag, 2021. Kartoniert, 184 Seiten. ISBN 978-3-7495-0163-2. Euro 26,00. Auch als eBook erhältlich

Meditation

Peter Beer führt ein scheinbar perfektes Leben: Studienabschluss, Karriere, erfolgreich im Job – und dennoch fühlt er sich total ausgebrannt. Als er in dieser tiefen Krise den uralten Heilweg der Meditation für sich entdeckt, kann er endlich (auf-)atmen und beschließt, sein Leben umzukrempeln. Heute ist er einer der erfolgreichsten Achtsamkeitslehrer und begeistert mit seiner unorthodoxen Art Hunderttausende Menschen für das Sitzen in Stille. In seinem Meditations-Guide zeigt er, wie wir im Lotossitz wieder zu uns selbst finden, emotionale Tiefs überwinden, negative Glaubenssätze loslassen und aus miesen Tagen gute machen. Mit exklusiven Audiomeditationen für den direkten Einstieg.

Peter Beer: Meditation. Stress und Ängste loswerden und endlich den Geist beruhigen. Arkana Verlag, erscheint am 19. April 2021. Paperback, 336 Seiten. ISBN 978-3-442-34277-8. Euro 18,00



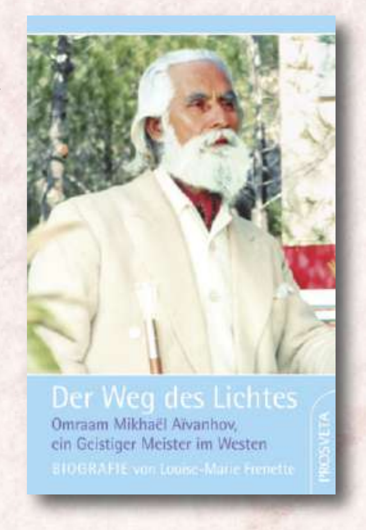


Vom Ego zum Selbst

Sowohl in der Psychologie als auch in der Spiritualität spricht man vom „Ich" und vom „Selbst". Kommt noch das „Ego" hinzu, ist die Verwirrung perfekt. Sylvester Walch klärt diese zentralen Begriffe und entfaltet ein zeitgemäßes spirituelles Menschenbild, das wissenschaftlich begründet ist. Der Autor schöpft aus den Erkenntnissen der westlichen Psychologie ebenso wie aus östlichen Weisheitstraditionen. So wird ein spiritueller Stufenweg aufgezeigt, der von jedem nachvollzogen werden kann. Zahlreiche Anleitungen zur Selbstreflexion und zu Meditationsübungen begleiten einen durch das Buch hindurch. Am Ende wird jeder eine klare Idee davon haben, was das „universale Selbst" ist.

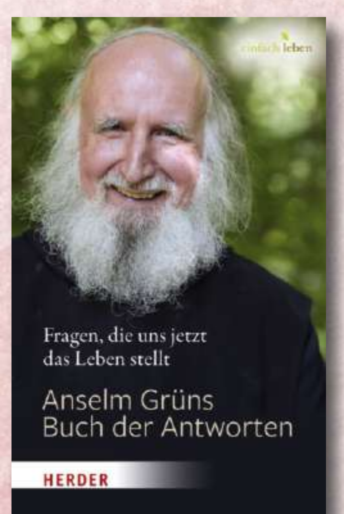
Dr. Sylvester Walch: Vom Ego zum Selbst. Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes. O. W. Barth/Droemer Knaur, 3. Aufl., 2013. Gebunden, 336 Seiten. ISBN 978-3426291924. Euro 24,99

Der Weg des Lichtes



Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986) war ein außergewöhnlicher spiritueller Meister und ein warmherziger, humorvoller Lehrer, der durch sein selbstloses und brüderliches Verhalten überzeugte. Das Gedankengut, das Aïvanhov verbreitet hat, bietet zahlreiche Methoden und einen begehbaren Weg zu größerer Vollkommenheit und mehr Lebensglück. In einfacher Sprache erklärt er alle wichtigen Zusammenhänge des Lebens und ist gerade bei den Fragen der heutigen Zeit wegweisend. Ob es um die Bewältigung des Alltags geht, um das Thema der Liebe und Sexualität oder um abstrakte philosophische Probleme – stets sind seine Antworten überraschend und hilfreich.

Louise-Marie Frenette: Der Weg des Lichtes. Omraam Mikhaël Aïvanhov, ein Geistiger Meister im Westen. Prosveta Verlag, 2009. Taschenbuch, 392 Seiten. ISBN 978-3-89515-096-8. Euro 18,00



Anselm Grüns Buch der Antworten

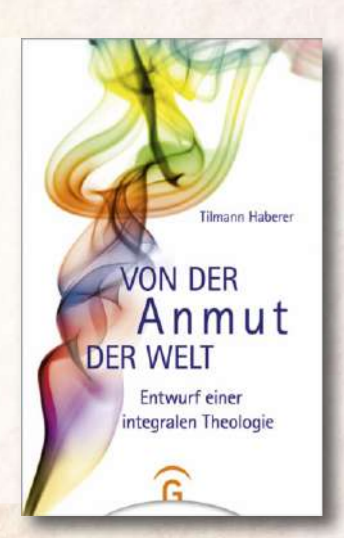
Wie wollen wir künftig leben, angesichts der Erfahrung von Corona? Und wer wollen wir eigentlich sein, angesichts der Zukunftsversprechungen von Künstlicher Intelligenz und Internet? Und im Blick auf ökologische und politische Katastrophenszenarien: Was kann ich als Einzelner tun, damit sich die Welt zum Guten entwickelt? Wofür bin ich verantwortlich? Woran darf ich guten Gewissens noch glauben, worauf kann ich am Ende hoffen? Naturwissenschaft hilft nicht weiter bei solchen „letzten", ultimativen Fragen. Aber keiner kommt an ihnen vorbei. Anselm Grün bietet Antworten, gewachsen auf einer reichen Erfahrung in der Begegnung mit Menschen.

Anselm Grün/Anton Lichtenauer (Hrsg.): Anselm Grüns Buch der Antworten. Fragen, die uns jetzt das Leben stellt. Herder Verlag, 2021. Gebunden, 304 Seiten. ISBN 978-3-451-00858-0. Euro 20,00

Von der Anmut der Welt

Das Reden von Gott ist heute problematisch geworden, alte Gottesbilder tragen nicht mehr und viele Menschen wenden sich deshalb vom Christentum, ja, von Spiritualität generell ab. Dem setzt dieses Buch Neues entgegen. Auf der Grundlage der integralen Theorie von Ken Wilber u. a. und des Buches „Gott 9.0. Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird" beschreibt Tilmann Haberer hier die zentralen Inhalte und Begriffe der christlichen Theologie – Gott, Christus, Mensch, Sünde, Erlösung, Auferstehung usw. – so, dass sie auch den Menschen des 21. Jahrhunderts etwas zu sagen haben. Eine glaubwürdige Theologie für das 21. Jahrhundert, die neugierig macht.

Tilmann Haberer: Von der Anmut der Welt. Entwurf einer integralen Theologie. Gütersloher Verlagshaus, erscheint am 24. Mai 2021. Gebunden, 320 Seiten. ISBN 978-3-579-07171-8. Euro 22,00





Geld oder Leben

Geld, Partnerschaft, Erfolg, Glück – viele jagen wie fremdbestimmt diesen vermeintlichen Sicherheiten hinterher. Doch einmal erlangt, erweisen sie sich oft als ausgesprochen flüchtig. Vor allem taugen sie nicht als Rückhalt, um hoffnungsvoll sein zu können angesichts einer unsicheren Zukunft. Verlässliche spirituelle Nachhaltigkeit entsteht, wenn Ängste – statt mit Pseudo-Sicherheiten – mit unmittelbaren Erlebnissen und tatsächlichen Begegnungen bewältigt werden. Diese Erlebnisse festigen das Vertrauen, verbunden zu sein mit anderen, mit der Erde und vor allem mit sich selbst. Ein Mut machendes Buch, das den Weg zu einer zeitgemäßen Nachhaltigkeit aufzeigt.

Alexander Poraj: Geld oder Leben. Was uns wirklich zufrieden macht. Kösel Verlag, erscheint Ende April 2021. Gebunden, 160 Seiten. ISBN 978-3-466372584. Euro 18,00

Besinne Dich...

Dieses Buch schlägt eine Brücke zwischen der modernen Spiritualität und der Prägung unserer Kultur durch die Kelten und deren Feierlichkeiten im Jahreskreis. Der Autor berichtet über die Natürlichkeit von Spiritualität und macht dem Leser Mut, einen freien Blick auf seine eigene Spiritualität zu wagen – durchaus auch kritisch. Er regt an, sich auf das Wissen unserer Vorfahren zurückzubesinnen, beleuchtet und erklärt die traditionellen Feste der Kelten und kombiniert diese mit der modernen energetisch-spirituellen Arbeit. Er sensibilisiert für die sanfte, aber mächtige Kraft dieser Energien und legt dabei den Schwerpunkt auf das energetische Räuchern.

Michael Wagner: Besinne Dich… auf Dein Leben, auf unsere spirituelle Prägung und auf die Zeremonien des keltischen Jahreskreises. Epubli, 2020. Taschenbuch, 104 Seiten. ISBN 978-3-7531-0782-0. Euro 12,99 (D)





Die Kathedrale von Chartres

Die Kathedrale von Chartres beherbergt viele Rätsel und Geheimnisse. In diesem Buch über das beeindruckende Bauwerk beleuchtet Jürgen Bongardt, studierter Archäologe und spiritueller Lehrer, das Königsportal, das Labyrinth, die Rolle des Templerordens, das Konzil von Troyes und die Philosophie der mittelalterlichen Erbauer. Anhand von ausgewählten Beispielen zeigt er verblüffende Zusammenhänge und entschlüsselt geheime Botschaften aus Architektur, Fresken, Figuren und Glasfenstern. Ein spannender und wissenschaftlich fundierter, neuer Blick auf die großen französischen Notre-Dame-Kathedralen und auf die von Chartres, die Mutter aller Kathedralen, im Besonderen.

Jürgen Bongardt: Die Kathedrale von Chartres. Verborgene Botschaften, Rätsel und Geheimnisse. Holistika Verlag, 2020. Gebunden, 256 Seiten, 156 Abb. ISBN 978-3-9812671-7-4. Euro 39,95

Reise in die Freiheit

In seinem Buch schildert Matthias Langwasser seine Erlebnisse der zwei Jahre, in denen er ohne Geld durch die Wildnis Frankreichs und Spaniens wanderte und sich überwiegend von Früchten, Nüssen und Kräutern ernährte. Die Reise war eine Zeit voller Abenteuer, Entbehrungen und wundervoller Begegnungen, aber auch eine Suche nach sich selbst, auf der er eine tiefe innere Transformation erfuhr, die ihn letztlich zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben führte. Die Erkenntnisse dieser Reise sind eine Inspiration für alle, die sich nach einem freien, ungebundenen Leben sehnen, ihr Leben neu ausrichten möchten, aber nicht wissen, in welche Richtung es gehen soll.

Matthias Langwasser: Reise in die Freiheit. Wie ich in der Wildnis den Sinn des Lebens fand. FinanzBuch Verlag, 2021. Broschiert, 288 Seiten. ISBN 978-3-959724043. Euro 18,99



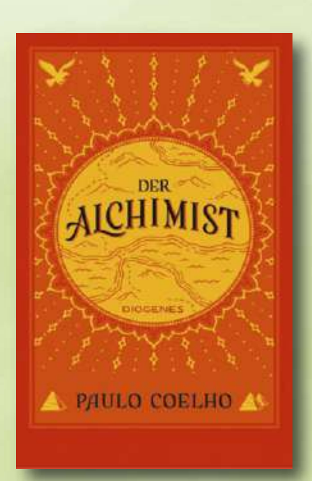


Espresso mit dem Teufel

„Guten Morgen, erlauben Sie mir, dass ich mich vorstelle: Ich bin der Teufel, aber nennen Sie mich einfach Fred. Damit Sie meinen Namen nicht raten müssen …" – Mit diesen Worten beginnt ein Gespräch zwischen zwei Männern in der dunklen Bar eines Flughafenhotels. Ein Gespräch, das sich schnell den großen Themen zuwendet, die die Menschheit bewegen.
Warum gibt es Leid auf der Welt? Gibt es die Sünde, den Himmel, die Hölle? Was hat der Teufel mit Gentechnik, dem Patriarchat und Kabarettisten zu tun? Dies sind nur einige der Fragen, die im Laufe dieses Dialogs aufkommen und zu denen der Teufel seine Karten offen auf den Tisch legt.
Doch was möchte er damit erreichen? Ganz einfach: Er hat ein Problem mit den Menschen, das er lösen möchte. „Ihr macht es mir zu leicht!", gesteht er seinem Gegenüber. Wenn die Menschheit ihre ganze Existenz an die Wand fährt, ist der Teufel, der große Verführer, arbeitslos. Und so verrät er in einer denkwürdigen Nacht all seine Tricks …

Thomas Poppe vermittelt in dieser außergewöhnlich tiefgründigen und dabei stets greifbaren Erzählung eine große Portion Lebensweisheit auf amüsante und provokante Weise. Er zeigt, wie ein nachhaltiges, spirituell erfülltes Leben im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur gelingen kann. Mit seinen Tipps gelingt es, die Tricks des Teufels in allen Lebensbereichen zu durchschauen.

Thomas Poppe: Espresso mit dem Teufel. Wie er mir seine Tricks offenbarte, um die Welt zu retten. Irisiana Verlag, 2021. Gebunden, 272 Seiten. ISBN 978-3-424-15413-9. Euro 20,00



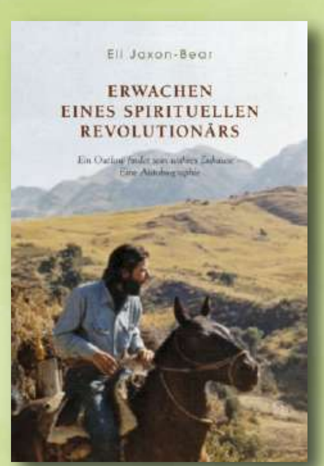
Der Alchimist

Santiago, ein andalusischer Hirte, hat einen wiederkehrenden Traum: Am Fuß der Pyramiden liege ein Schatz für ihn bereit. Soll er das Vertraute für möglichen Reichtum aufgeben? War er nicht zufrieden mit seiner Existenz? Santiago ist mutig genug, seinem Traum zu folgen. Er begibt sich auf eine Reise, die ihn nicht nur von den Souks in Tanger über Palmen und Oasen bis nach Ägypten führt, er findet in der Stille der Wüste auch zu sich selbst und erkennt, was das Leben für Schätze bereithält, die nicht mit Gold aufzuwiegen sind. Ein Buch voll orientalischer Weisheit, eine Geschichte von wunderbarer Schlichtheit und kristalliner Klarheit, ein warmes, lebensfrohes Buch, das Mut macht, den eigenen Lebenstraum Wirklichkeit werden zu lassen.

Paulo Coelho: Der Alchimist. Diogenes Verlag, 2021. Gebunden, 176 Seiten. ISBN 978-3-257-07155-9. Euro (D) 18,00 / (A) 18,50 / sFr 24,00

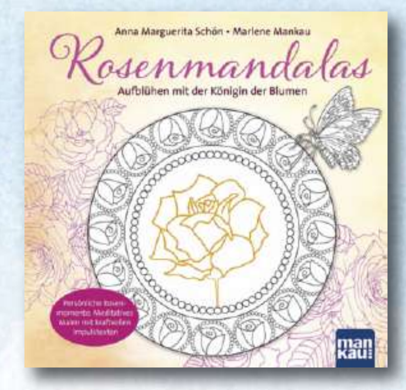
Erwachen eines spirituellen Revolutionärs

Das bewegte Leben von Eli Jaxon-Bear beginnt 1947 in New York. Er engagiert sich in der Bürgerrechtsbewegung der 1960er Jahre und 1971 im Protest gegen den Vietnamkrieg. Die spirituelle Suche führt ihn zu den Sufis nach Afrika, einem Meister in den Anden. Er leitet ein buddhistisches Zentrum in Kalifornien, versucht mit Drogen zur Transzendenz zu finden – bis die Suche 1990 mit einem tiefen Aufwachen in Indien bei Sri H. W. L. Poonjaji beendet ist. Seitdem lehrt Eli in der ganzen Welt und unterstützt Menschen dabei, Erleuchtung zu finden.



Seine Botschaft: Du kannst erwachen, in diesem Leben, jetzt.

Eli Jaxon-Bear: Erwachen eines spirituellen Revolutionärs. Ein Outlaw findet sein wahres Zuhause. Eine Autobiografie. Mit Vorwort von Christian Meyer. Verlag zeit-und-raum, 2020. Gebunden, 379 Seiten. ISBN 978-3-9821643-0-4. Euro 24,95



Rosenmandalas

Rosenmandalas, Zendalas und viele weitere wunderschöne Illustrationen rund um die Rose laden in diesem Malbuch dazu ein, innerlich wie äußerlich aufzublühen. Die Rose steht auch in diesem Malbuch für Schönheit und Liebe, für Zartheit und Kraft. Marlene Mankaus Zeichnungen sind liebevoll von Hand erstellt. Stärkende und genussvolle Impuls-Texte, geschrieben von Anna Marguerita Schön, führen durch die einzelnen Kapitel. Lassen Sie sich in wilde Rosengärten entführen, vom Morgentau erfrischen und von der Sonne wärmen. Mit Extra: Bebilderte Rosentraum-Affirmationen. Besuchen Sie dazu auch den Blog: www.rosenmomente.de

Marlene Mankau / Anna Marguerita Schön: Rosenmandalas. Aufblühen mit der Königin der Blumen. Meditatives Malen mit kraftvollen Impulstexten. Mankau Verlag, 2021. Malbuch, gebunden, 96 Seiten, mit Lesezeichen. ISBN 978-3-86374-583-7. Euro 20,00 (D)

Achtsamkeit in der Natur

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur, und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen. Dieses Buch zeigt mit einer Fülle von Übungen und Anregungen, wie man sich Naturerfahrungen öffnen kann. Es wendet sich an alle, die die Haltung der Achtsamkeit verstehen, lernen oder intensivieren möchten; alle, die sich vorstellen können, die Natur stärker in Therapie, Prävention und Beratung einzubeziehen; und an alle, die in der Naturpädagogik mit Erwachsenen und Kindern die Beziehung zur Natur weiterentwickeln. „Das Buch ist von vorne bis hinten ein rarer Glücksfall."

Michael Huppertz, Verena Schatanek: Achtsamkeit in der Natur. 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Junfermann Verlag, erscheint am 23.04.2021. Kartoniert, 376 Seiten. ISBN 978-3-7495-0195-3. Euro 29,00. Auch als eBook erhältlich





Buchreihe #machsnachhaltig

Nachhaltigkeit, Klima- und Artenschutz – Themen, die uns am Herzen liegen und uns alle beschäftigen. Doch wie können wir es im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse umsetzen? Die neue Buchreihe #machsnachhaltig widmet sich den Trendthemen für das Gärtnern der Zukunft. Die Bücher behandeln Themen, die jede*r in seinem/ihrem Garten umsetzen und somit etwas Gutes für die Umwelt tun kann. Ob es um die Rettung der Bienen, plastikfreies oder naturnahes Gärtnern geht, die Reihe behandelt alles rund um die Nachhaltigkeit im Garten. Und: Die Bücher selbst werden umweltschonend und nachhaltig hergestellt. Bisher sind in der Reihe erschienen:

Elke Schwarzer: Plastikfrei gärtnern. – Markus Gastl: Mehr Natur im Garten. – Annette Lepple: Garten ohne Gießen. – Sebastian Hopfenmüller, Eva Stangler: Bienen retten. Alle im Ulmer Verlag, 2021, je Euro 14,00













Wenn Tiere lieben

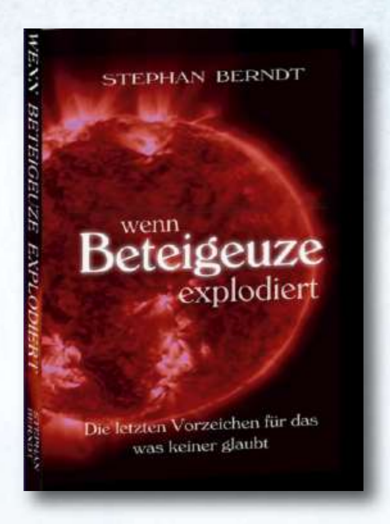
Gordon Smith ist berühmt für seine kraftvollen Botschaften von Menschen aus dem Jenseits. Manchmal melden sich auch Tiere, die uns im Leben nahestanden. In diesem außergewöhnlichen Buch erzählt Smith von unglaublichen Erfahrungen, die Menschen mit ihren Haustieren machten, z. B. Hunde, die intuitiv wissen, wann ihr Besitzer nach Hause kommt, ihren Menschen das Leben retten oder die über den Tod hinaus nahe bei ihren Familien sind. Er erzählt von seinem Hund Charlie, der unerwartet in sein Leben trat und ihm mit Vertrauen, Geduld und bedingungsloser Liebe eine neue emotionale Qualität eröffnete. Ein Buch, das eindrucksvoll zeigt, wie tief die Verbundenheit der Tiere zu ihren Familien ist.

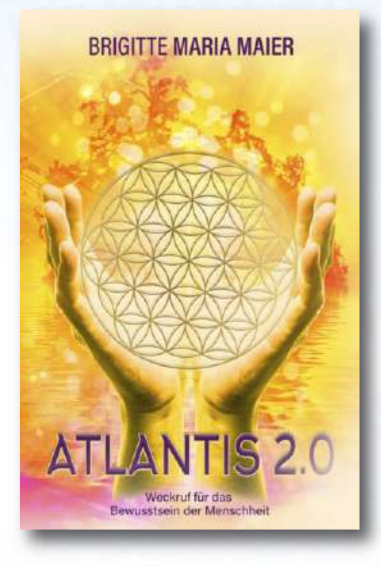
Gordon Smith: Wenn Tiere lieben. Die erstaunliche Intuition unserer Tiergefährten. Reichel Verlag, 2021. Taschenbuch, 274 Seiten. ISBN 978-3-946959-73-1. Euro 19,90

Wenn Beteigeuze explodiert

Wer Augen hat zu sehen und Ohren zu hören und seine sechs Sinne beisammen, der weiß es längst: Es geht abwärts. Dem Chaos können wir nur entkommen, indem wir darin eine höhere Ordnung erkennen. Die traditionelle europäische Prophetie ist dabei eine Hilfe, die göttliche Choreographie im aktuellen Niedergang zu erkennen. Mit diesem Buch legt Stephan Berndt den Abschluss seiner rund 30-jährigen Forschung zur europäischen Prophetie vor. Das Buch beschreibt die letzten großen Vorzeichen für den großen Wandel: Eine Supernova kündigt die große Krise an. Wurde die Corona-Krise vorausgesagt? Voraussagen zur Entwicklung in den USA, zum Vatikan, zur Türkei und einiges mehr.

Stephan Berndt: Wenn Beteigeuze explodiert. Die letzten Vorzeichen für das, was keiner glaubt. Reichel Verlag, erscheint April 2021. Broschiert, 240 Seiten. ISBN 978-3-946959-81-6, Euro 19,90





Atlantis 2.0

Atlantis löst bis heute auf die Menschheit eine Faszination aus. Viele Menschen tragen scheinbar eine zeitlose Signatur davon in sich. Die meisten Erinnerungen basieren auf Schocksituationen in Bezug auf den Untergang dieser Inselgruppe. Dieses Transformationsbuch enthält viele Texte und Übungen zur Transformation der entstandenen Blockaden, wie Neuprogrammierung der 12-Strang-DNS, Reinigung der Zirbeldrüse, Auflösung von alten Seelenverträgen und Machtmissbrauch im Seelenfeld, Bewusstwerdung des eigenen Seelenauftrags sowie Aktivierung des Avatar-Bewusstseins der neuen Zeit.

Brigitte Maria Maier: Atlantis 2.0. Weckruf für das Bewusstsein der Menschheit. Verlag Tradition, 2020. 180 Seiten. Paperback, ISBN 978-3-347-14866-6: Euro 12,90 – Paperback Englische Version, ISBN 978-3-347-20451-5: Euro 12,90 – E-Book, ISBN 978-3-347-12600-8: Euro 4,99





Die Natur & Genuss Box

Genaue Sammeltipps, abwechslungsreiche Küchenideen und Pflanzenhinweise sowie ein handliches Format tragen seit Jahren zum Erfolg der Buchreihe „Natur & Genuss" bei. Darin stellt Experte Markus Strauß essbare Wildpflanzen vor – von Wald und Wiese, aus Feuchtgebieten oder von kargen Böden. Bärlauch, Giersch oder Vogelmiere – überall wächst und gedeiht Essbares, das uns Menschen seit Jahrhunderten mit hochkonzentrierten, gesunden und unverfälschten Inhaltsstoffen nährt. Es ist auch eine wichtige Futterquelle für Nutzinsekten, die auf unseren bewirtschafteten Nutzflächen zunehmend weniger Nahrung finden. Hier finden Sie 6 Bände kompakt in einer Sammelbox.

Dr. Markus Strauß: Die Natur & Genuss-Box. 6 Bände der Reihe „Natur & Genuss" (alle auch einzeln erhältlich), Hädecke Verlag, 2020. Format Box 15 x 22 cm. ISBN 978-3-7750-0783-2. Euro 60,00

Iss dich grün!

Seine Essgewohnheiten zu ändern, ist eine emotionale Angelegenheit. Allein durch unsere Ernährung könnten wir vieles ins Positive wandeln – für die eigene Gesundheit und die unseres Planeten. Anina Gepp zeigt, wie einfach, lecker und obendrein günstig die nachhaltige Küche ist. Auf den Teller kommen längst vergessene Gemüsesorten, neu interpretierte Klassiker und sogar Omas Lieblingsrezepte. Gekocht wird regional, saisonal und rein pflanzlich, aber ohne Verzicht. Zu jeder Kochidee gibt es Angaben zu Nährstoffdichte und ökologischem Fußabdruck der Zutaten. So ist auf den ersten Blick zu sehen: Gesund und nachhaltig kochen tut nicht nur mir selbst gut, sondern auch der Umwelt.

Anina Gepp: Iss dich grün! Gesund kochen, die Umwelt schonen. Über 80 pflanzliche Rezepte und viele praktische Tipps. AT-Verlag, 2. Aufl., 2021. Gebunden, 224 Seiten. ISBN 978-3-03902-112-3. Euro 25,00



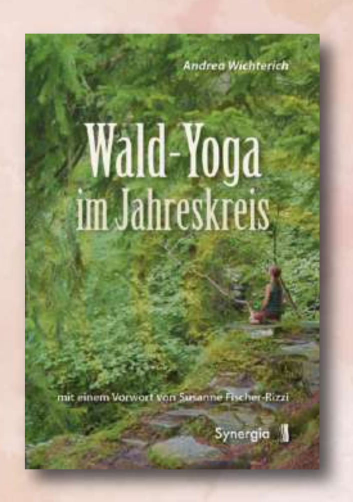


Meine vegane Bäckerei

In diesem Backbuch ist die Verbindung traditioneller Backkunst mit den Anforderungen einer veganen und gesunden Ernährung gelungen. Ein buttriges Blätterteiggebäck wie Croissants, aber vegan? Millefeuille-Cremeschnitten oder Meringuen? Dazu knusprige Brote, alles perfekt und nur mit pflanzlichen Zutaten zubereitet. Der Autor zeigt in Step-by-Step-Fotos, wie man Sauerteig richtig ansetzt, Brotteige gekonnt knetet u.v.m. Die gute Nachricht für alle Backanfänger: Die Kunst des Backens zeigt sich nicht in komplizierten Techniken, sondern offenbart sich in der nötigen Ruhe und Geduld für das Naturprodukt, dessen Basis Mehl und Wasser ist.

Rodolphe Landemaine: Meine vegane Bäckerei. Von duftenden Croissants und kräftigen Broten bis zu cremigen Törtchen für unterwegs. Hädecke Verlag, April 2021. Gebunden, 176 Seiten. ISBN 9-783-7750-0810-5. Euro 24,00

Wald-Yoga im Jahreskreis



Dieses Buch lädt ein, mit allen Sinnen und allem Sein in den Wald einzutauchen. Im Wandel der Jahreszeiten, im Werden und Vergehen und neuen Werden, im Empfinden der zyklischen Prozesse des Lebens, singt die ganze Natur von der Schönheit des Seins und kündet von tiefer Verbundenheit, vom großen Netz des Lebens. Die Einladung der Autorin steht: Magst du deiner Sehnsucht folgen und aufbrechen zu einer Yoga-Reise durch den Jahreskreis – einer Reise in die Natur des Waldes? Zahlreiche praktische Übungen, jahreszeitliche Yoga-Reihen und die Beschreibung von Naturritualen lassen dich diese Verbundenheit ganz konkret erfahren. Auch Yogalehrer*innen finden viele Anregungen für den Unterricht mit Gruppen im Wald.

Andrea Wichterich: Wald-Yoga im Jahreskreis. Synergia Verlag, 2021. Softcover, 304 Seiten, m. farb. Abb. ISBN 9-783-907246474. Euro 19,90



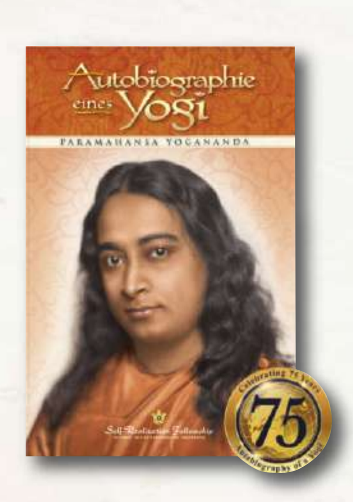
Kartenset: Das Nachäffchen

Gemeinsam mit dem neugierigen Nachäffchen können Sie mit (Ihren) Kindern auf Entdeckungsreise gehen und auf dem Wimmelbild dieses Kartensets allerlei wilden Tieren begegnen. Das Nachäffchen macht es den Kindern vor: Bald stehen alle auf allen Vieren wie der Panther, machen sich lang wie die Kobra und recken sich giraffengleich gen Himmel. Spielerisch probieren die Kinder so aktivierende, entspannende oder konzentrationsfördernde Yogaposen aus. Die liebevoll illustrierten Übungskarten führen durch die anregende Welt des Nachäffchens. Sie eignen sich sowohl für den Einsatz in Kindergarten, Kita und Schule als auch im Alltag.

Phaedra Merentitis, Hélène Schneider: Das Nachäffchen. 32 Yogaübungen für Kinder. HEP-Verlag, erscheint im April 2021. Schachtel mit 32 Karten, Faltplakat, 1 Spielfigur, Begleitheft. ISBN 978-3-0355-1881-8, Euro 35,00 / SFr 42,00

Autobiographie eines Yogi

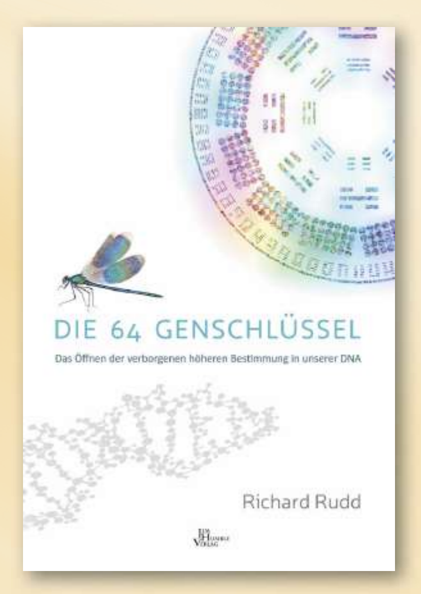
„Dieses Buch wird das Leben von Millionen verändern. Es wird mein Bote sein, wenn ich gegangen bin." Als geistige Reise der Liebe und Erleuchtung, beeinflusst die Autobiographie eines Yogi noch Jahrzehnte nach ihrem ersten Erscheinen Wissenschaftler, Künstler, Ingenieure, Manager, Ärzte, Lehrer und Menschen aus allen Lebensbereichen. Die Wahrheiten, welche Yogananda in Zusammenhang mit seiner eigenen spirituellen Schulung offenbart, erweisen sich als mächtige Botschaft für unsere Zeit. Seine inspirierende Lebensgeschichte wurde in mehr als 50 Sprachen übersetzt und in Teilen umgesetzt im Dokumentarfilm „Awake: Das Leben des Yogananda". Sie gilt weltweit als Klassiker der geistigen Literatur.



Paramahansa Yogananda: Autobiographie eines Yogi. Self-Realization Fellowship, Nachdruck der 1. Aufl., 2001. Taschenbuch, 584 Seiten. ISBN 978-0876120873. Euro 12,90

Für den redaktionellen Inhalt verantwortlich:
Gerlinde Glöckner, Herausgeberin und Chefredaktion (verantwortl.)
Bücher-Special Frühling 2021erscheint im SANDILA Verlag, Sägestr. 37, 79737 Herrischried
info@visionen.com - Tel. 07764 / 93 97 0 Fax 07764 / 93 97 39 - www.visionen.com - www.visionen-shop.com

Die 3 Bücher von Richard Rudd

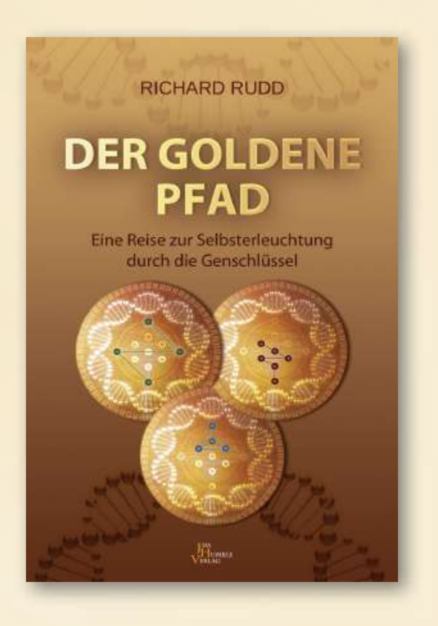


64 Genschlüssel

Das Öffnen der verborgenen höheren Bestimmung in unserer DNA

Dieses Buch ist eine Einladung, eine völlig neue Reise in deinem Leben zu beginnen. Unabhängig von den äußeren Umständen, besitzt jeder einzelne Mensch eine verborgene Schönheit in seinem Inneren. Die einzige Absicht der Genschlüssel ist es, diese Schönheit hervor zu locken, diesen unverwechselbaren Funken des in der Ewigkeit verwurzelten Genius jedes Einzelnen zu entzünden – welcher dich von jedem anderen unterscheidet. Die Genschlüssel sind ein vollständiger Satz an Lehren, die für das moderne Leben konzipiert sind. Durch die alte Kunst der sanften Kontemplation und durch das Lesen sowie die Anwendung der, in den Genschlüsseln liegenden Weisheit, kannst du die wirkliche höhere Bestimmung deines Lebens entdecken.

ISBN: 9789088791468
Softcover, 728 Seiten, 35,60 Euro



Der Goldene Pfad

Eine Reise zur Selbsterleuchtung druch die Genschlüssel

... ist ein weiteres Buch von Richard Rudd, für alle die sich schon mit den 64 Gene-Schlüsseln auseinander setzen und sich für Ihr Hologenetisches Profil interessieren oder etwas über Ihre Aufgabe bzw. höhere Bestimmung erfahren wollen. Der Goldene Pfad ist ein Weg in die Tiefen des Mysteriums des Lebens. Es ist ein Pfad der Seele, in dem dein alltägliches Leben zu deiner größten Muse wird. Er lädt dich ein, über einige fundamentale und zum Teil auch schmerzhafte Fragen zu kontemplieren. Sobald du den Goldenen Pfad beschreitest, wirst du zutiefst mit drei primären Fragen konfrontiert werden: Was ist deine Lebensbestimmung? Wie erfüllend sind deine Beziehungen? Wie stark bist du in dein Gemeinschaftsumfeld integriert?

ISBN: 9789088791734
Softcover, 432 Seiten, 28,47 Euro



Die sieben Heiligen Siegel

Tore der Gnade

Die Reise in die sieben Heiligen Siegel ist eine Reise über die Grenzen hinaus, wo die meisten Menschen ihr Leben verbringen. Es ist ein Übergang in die Welt der Erleuchtung, in das Gewölbe des Lichts, wo Zeit und Raum miteinander verbunden sind und das uns eines Tages in die Unsterblichkeit führen wird, in jene grenzenlose Welt, die wir das Göttliche nennen.

ISBN: 9789088791840
Hardcover, 137 Seiten, 20,32 Euro

Richard Rudd lebt in England. Er ist ein Lehrer, Schrift steller und preisgekrönter Dichter. Er begab sich auf eine 20-jährige Suche nach der Wahrheit und dem Sinn des Lebens. All seine Studien wurden 2002 zusammen geführt, als er begann, die Genschlüssel zu empfangen und niederzuschreiben, was sieben Jahre bis zu ihrer Vollendung beanspruchte.